

NA ŚCIEŻCE SAMOTNOŚCI

(esej)

Wincent. Początki. Samotność zakorzeniona w dalekiej przeszłości i wcześniejszych doświadczeniach.

Wincent, do którego ci, których uważał za prostaków, nieuków i półinteligentów, zwracali się „Wit” i tworzyli niemal całe jego otoczenie, nie akceptował powszechnej głupoty, cwaniactwa, banalnych i czasem cynicznych wypowiedzi, kłamstw i idiotyzmów. Musiał wybrać – zbratać się z nimi, spuścić głowę i wejść w relacje po to tylko, by pozornie funkcjonować normalnie, nie dystansując się od większości, albo – być sobą, pozostając wierny swoim ideałom, przemyśleniom, refleksjom. Był przekonany, że jego idee nigdy nie dotarłyby do umysłów tych ludzi w czystej postaci, ulegając po drodze skrajnej deformacji, wywołanej ich zwichrowaną percepcją, prostactwem, płytkim i sprośnym widzeniem świata, konformizmem. Takie cechy wywoływały u Wincenta alergię i obrzydzenie. Jego dewizą stało się przeświadczenie, że samotność jest lepszym wyborem od przebywania w złym towarzystwie.

Cóż, jego „inność” kształtowała się od wczesnego dzieciństwa. Będąc jedynakiem, sam tworzył własny obraz świata, nie dzieląc się nim z nikim. Fantazjował, prowadząc dialog ze sobą. Siedząc na podłodze przestawiał zabawki, tworząc z nich coraz to nowe konfiguracje, wymyślając zdarzenia, konflikty, historie, w czym pomagała mu bujna wyobraźnia. Za oknem królowała zima, sypał śnieg, wiał wiatr i ścisnął mróz. O wyjściu nie było mowy. Czas stał niemal w miejscu. Mógł zagadać do gosposi, która przygotowywała obiad, ale wątpił, czy miałyby to jakiś sens. Czasem informował ją o wymyślonych akcjach i nagłych ważnych wydarzeniach, które rozgrywały się na ciemnobrązowym dywanie, ale jej mało spontaniczne reakcje zniechęcały go. Absorbowały ją liczne obowiązki. Wiedział, że każdy efekt jej prac w roli niani i gosposi będzie roztrząsany, poddawany przez jego rodziców surowej ocenie. Najpierw ojca, który zjawi się jak zwykle po południu i przed poobiednią drzemką skomentuje jakość posiłku. Potem przez mamę, która wróci z pracy wieczorem i uważnie zapozna się ze stanem czystości ich niewielkiego mieszkania.

Mały Wincent doświadczał więc szczególnego rodzaju samotności. Nie wiedział, czy chce mieć rodzeństwo, nie mając pewności, co do cech i charakteru siostrzyczki albo braciszka. Myśl o tym napawała go lękiem. Lata dzieciństwa Wincenta naznaczyła samotność, nie z wyboru oczywiście. Zapadła głęboko w jego umysł, stała się czymś naturalnym. Oceniał wszystko co dzieje się wokół przez pryzmat skromnych doświadczeń, w spokoju i wewnętrznej ciszy. Prosił, by czytać mu po wielokroć ulubione bajki. Przeżywał je bardzo, płacząc i śmiejąc się, gdy następowało szczęśliwe zakończenie. Gospościa stanowiła jedyne źródło wiedzy, mógł jej zadać każde pytanie. Rodzice uczynili ją stałą alternatywą dla żłobka i przedszkola. Nie miał pewności, czy byłby w stanie konkurować z rówieśnikami, którzy tam hartowali swe charaktery, staczając boje niemal o wszystko. Wincent nie musiał o nic walczyć, dostawał podstawowe minimum, czyli to co było możliwe w dobie socjalistycznej rzeczywistości.

Wiosna, lato i wczesna jesień, obfitujące w owoce, warzywa z przydomowego sadu i ogródka oznaczały dla Wincenta czas konfrontacji z dziećmi sąsiadów, wspólnych zabaw na powietrzu i sportowej rywalizacji. Jego inność i samotność nieco traciły swą moc. Wrodzona nadwrażliwość narażała na emocje, na które nie był przygotowany. Każda forma porażki stawała się traumą nie do zniesienia, burzyła zakodowane i skrywane poczucie własnej wartości. Pogłębiała popadanie w kompleksy i brak pewności siebie.

Stan równowagi powracał wraz z chłodem i przymusową domową izolacją.

Wincent. Szkoła. Dojrzwanie w samotności.

Pierwsze pójście we wrześniu do szkoły dla Wincenta stało się ogromnym przeżyciem. W domu mówiono mu wiele o pilnej potrzebie nauki, pracowitości, konieczności zachowania uwagi, grzeczności. Wywołano stres, zapominając o najważniejszym. Rodzice i niania nawet nie wspomnieli, że co by się nie działo, nie wolno dać sobie w kaszę dmuchać. O tym, że trzeba bronić własnego zdania, w potyczkach z całą klasą, nie wyłączając nauczycieli.

Szkoła okazała się trudnym wyzwaniem, które oznaczało mobilizację do czegoś, co dopiero miał poznać. Odczuwał lęk, nie przygotowano go do obrony przed agresją, której się nie spodziewał. Poznał jej przejawy podczas podwórkowych awantur, kiedy okazywał się bezbronny. Nie rozumiał, jak można się bić, nie potrafił walczyć, a w rewanżu – oddać po prostu. Klasa, najliczniejsza w historii szkoły (czego wtedy nie wiedział), przypominała ul, a

raczej rój os, albo bazar, na którym w przerwach bez umiaru przekrzykiwano się, popychano, śmiano i wygłupiano. Nie ustawały głupie żarty, uwagi, kpiny ze wszystkich i wszystkiego. Wincenta chronił pochyły blat ławki, w której siedział. Miejsce w ławkach znalazła tylko część uczniów. Weisnąć do klasy więcej ławek i tak by się nie dało. Siedzieli na podłodze, nawet na przyokiennych parapetach. Powojenny wyż demograficzny w ten sposób odcisnął się na warunkach nauki, także poziomie życia. Ci z kanapkami przyniesionymi z domu słyszeli prośby głodnych kolegów i koleżanek: daj ugryźć, nie bądź świnia.

Dzieci z ubogich rodzin chodziły ubrane w stare i zniszczone ubrania, nie stać ich było na zakupy w szkolnym sklepiku, który pojawił się po kilku latach. Wincent nie dostawał kieszonkowego, czasem symboliczne grosze. Miał śniadanie ze sobą. Dzieciństwo wśród biednych dzieci wzmogło jego chęć niesienia pomocy, przeżywał swoją bezsilność, pragnął pomóc. Dzielił się tym co miał, za co spotykała go reprimenda od rodziców. Empatia towarzyszyła mu przez całe życie. W jego przypadku asertywność pozostała pojęciem czysto teoretycznym.

Dla Wincenta zderzenie ze szkołą stało się traumą. Nie wiedział jak się zachować w ekstremalnych sytuacjach, nie znał brzydkich słów, a tylko takie wywoływały reakcje w sporach i kłótniach. Wejście do klasy nauczyciela przynosiło ulgę, wkraczał spokój, bez którego Wincent czuł się zagubiony. Stopniowo nabrał śmiałości i pewności co do swojej wiedzy, coraz częściej brał aktywny udział w lekcjach. Część dzieci naśmiewała się z niego, krzycząc pod jego adresem epitety typu: kujon, prymusik, mądrala. Nie było tajemnicą, że jest jedynakiem, a rodzice mają gosposię, która codziennie przyprawia go do szkoły. Nie wchodził w interakcje z łobuziakami, dystansował się od sporów i awantur. Przyłgnęło do niego przezwisko „paniczyk”.

W domu, po powrocie ze szkoły nie miał kiedy przekazać rodzicom swoich stanów uczuciowo-intelektualnych. Wracali późno, widzieli się z nim przez chwilę, zadawali zdawkowe pytania, czasem nie czekając na odpowiedź. A tak wiele chciał im powiedzieć. I zapytać o radę. Ojciec nie stronił od alkoholu, wojna odcisnęła na nim swoje piętno. Gdy zachowywał się agresywnie, niania ostrzegała Wincenta: udawaj, że śpisz. Stopniowo docierało do niego, że jest osamotniony w swoich rozterkach. Mama i tata kochali się i przez lata świętowali koniec wojny, która odebrała im młodzięcą wolność, szansę na kontynuację nauki. Należeli do inteligencji, która nie znalazła czasu, by potwierdzić swoje aspiracje odpowiednim wykształceniem. Ojcu Wincenta władze uniemożliwiły studiowanie. Znajomi rodziców w tygodniu i dni wolne organizowali imprezy imieninowe i urodzinowe, spotkania

brydżowe, które trwały do rana. Rodzice zawsze brali w nich udział. Żyli w swoim świecie, w którym niewiele miejsca zostało dla Wincenta.

Gospośnia odprowadzała go do szkoły, gdy rodzice jeszcze spali i odbierała po lekcjach. Zabierała do sklepów, na pełen wózów targ. W letnim skwarze godzinami walczyła o niższe ceny, by nie narazić się jego mamie. Prowadziła go za rączkę, niosąc ciężkie produkty.

Była jedyną osobą, której mógł opowiedzieć, co wydarzyło się w szkole, przekazać swoje troski, pytania i wątpliwości. Przed wojną skończyła cztery klasy podstawówki, ale cechował ją rozsądek i wrodzona inteligencja. Z upływem lat rozmowy z nią straciły na znaczeniu. Jego wiedza o świecie i życiu poszerzyła się. Książek mieli niewiele, Wincent pochłoniął je wszystkie. Szkolne lektury nie wywarły na nim wrażenia, już w podstawówce wciągnęły go wojenne powieści ojca i romanse, które czytała mama. Tego, czego nie znał, albo nie rozumiał szukał w encyklopedii. Samotnik z encyklopedią w rękach, szukający znaczenia słów, pojęć. Encyklopedia stała się jego ukochaną książką. To dzięki niej imponował swoją wiedzą ogólną. Zdarzało się, że brnął przez nią „jak leci”, hasło po hasło, i zapamiętywał ich treść.

Tata, oficer armii generała Władysława Andersa obciążył go uczuciem nienawiści do rządzących komunistów, które musiał ukrywać przed klasą i nauczycielami. Do rytuałów dnia należało wieczorne słuchanie polskich audycji Radia Wolna Europa, BBC Londyn. Balast świadomości politycznej wcale nie był lekki, a konieczność

ciągłego ukrywania poglądów wzmagała u Wincenta poczucie izolacji. Bezsilność w niemożności przekazania kolegom prawdy, wynikająca z obawy przed nieuchronnymi represjami wywoływała poczucie silnego przygnębienia, niemocy. Utrata kontaktu z otoczeniem, gdy nie można wykrzyczeć prawdy jest przyczynkiem poczucia samotności.

Telewizor pojawił się w domu, gdy poszedł do drugiej klasy. I zabrał resztki czasu, który rodzice mogliby mu poświęcić. Żadne dziecko z jego klasy nie miało wtedy w domu odbiornika telewizyjnego. Kontakt ze szklanym ekranem poszerzył spektrum jego wiedzy, filmy i spektakle zbliżyły do kultury. Wiadomości nasycone fałszywą propagandą rozwścieczały ojca. Wincent zrozumiał, na czym polega kłamliwy socjalizm. Nienawiść musiał tłumić w sobie.

Nie dostawał kieszonkowego, co oznaczało, że dziewczyn, które mu się podobały nie mógł zaprosić na oranżadę albo ciastko. Rodzice odmówili mu korepetycji z niemieckiego bez

uzasadnienia, a tak mu zależało na doskonaleniu tego języka. Ich sytuacja materialna pozwalała na wiele, także na pierwsze jeansy, których nie mógł się doczekać. Karne wychowanie, surowe traktowanie, a nie rozpieszczanie, jak to się dzieje w przypadku jedynaków, utrwaliło w nim na zawsze brak pewności siebie. Przywykł do niepisanej reguły, by rodziców o nic nie prosić.

Wincent. Życie dorosłe.

Każdy człowiek posiada swoją osobowość – i we wszystkich tkwi indywidualna, własna wersja samotności. Czasem pojawia się na krótko, często jest wpisana w całe jego życie. Pierwsze lata życia zakodowały w mózgu Wincenta tryb samotniczej osobowości, nie wymagającej nieustannych rozmów, pędu do nawiązywania relacji prywatnych, rodzinnych. Przywykł żyć w swoim świecie, nie szukając kontaktu z innymi. Nie odczuwał takiej potrzeby. Nauczył się funkcjonować samotnie, nie pragnął bezpośrednich rozmów. Od takiej osobowości nie ma odwrotu. Jeśli pojawiają się jakieś zmiany, są one niewielkie i następują stopniowo.

Dorosłe życie przekonało Wincenta, że droga, którą podąża człowiek najeżona jest niespodziankami, zaś kierowanie się naturalnymi i spontanicznymi emocjami, koncentrowanie się na sobie, tak jak miało to miejsce w jego przypadku, prowadzi często do wielkich rozczarowań. Rezygnacja z górnolotnych uczuć jest dla wielu zbyt trudna, lecz konsekwencje jej braku bywają dramatyczne dla jeszcze większej liczby osób. Przekonał się o tym sam, i co gorsza – jego najbliżsi.

Pod koniec działalności zawodowej o niebywale szerokim spektrum, na bazie niegasnącej kreatywności Wincent samotnik wyznaczył sobie świadomie drogę dalszej, sensownej egzystencji. Kontynuował samotność i cieszył się nią. Akceptował towarzystwo innych, o ile nie miało natarczywego charakteru. Samotność

absolutnie nie oznaczała, że zdziwaczał, zamknął się w sobie, albo co gorsza – stał się aspołeczny. Nieco introwertyczna natura sprawiła, że nie otwierał się przed każdym. Liczyła się nie ilość, a jakość. Samotnik Wincent, przebywając we własnym towarzystwie, mając otwarty umysł i chwile tylko dla siebie, czerpał z nich radość, łatwiej mógł zrozumieć emocje i myśli. Spokojnie porządkował sprawy, rozpoznawał własne potrzeby. Na pewno się nie nudził.

Zaczął pisać, a prawdziwi pisarze pracują samotnie. Kontakt z ludźmi nie był mu potrzebny. Paradoksalnie, pisząc w samotności, uciekał przed nią i udawał, że to dla niego właściwa, najlepsza droga kontaktu z otaczającym, realnym światem. Potrafił czerpać radość ze swoich zajęć. Wiedział, że pisząc, czy czytając książkę, unika towarzystwa osób, z którymi przebywanie go irytuje, stresuje i rozprasza. Dialog z samym sobą w zamkniętej przestrzeni, wzbogacony fabułą – opartą na faktach czy fantastyce, tak czy inaczej jest kontaktem ze światem i jego regułami. Literatura nie jest całkowicie oderwana od życia, rzeczywistość w jakimś stopniu jest zawsze jej kanwą.

Miał świadomość, że dla sukcesu w pisaniu kluczowa wydaje się całkowita identyfikacja autora z tematem, mówiąc kolokwialnie, trzeba się w nim zagłębić „po uszy”. Wybór tematu to wewnętrzna eksplozja, impuls, gorące pragnienie wypowiedzenia się w jakiejś kwestii. Dopadało ono Wincenta, nie pozostawiając jakichkolwiek wątpliwości co do słuszności wyboru. W takim momencie nikt i nic nie powinno go rozpraszać.

Zwykle dzielenie życia z osobą która pisze jest dla tej drugiej wyzwaniem i zadaniem o porażającej skali, bolesnym zderzeniem z realizacją pragnienia o własnym, codziennym szczęściu, wymagającym naturalnych potwierdzeń – rankiem, podczas lunchu, wieczorem i w nocy. Jest inaczej, gdy łączy ją z pisarzem miłość bezgraniczna, kiedy identyfikuje się z nim, zdeterminowana do poświęcenia siebie bez reszty.

Refleksje. Typy samotności.

Człowiek jest istotą społeczną. Oderwanie się od kontaktów z ludźmi jest praktycznie niemożliwe. Śmierć współmałżonka, rozwód, brak partnera to jedne z wielu przyczyn bycia samemu. I skutek zdarzeń losowych, świadomych decyzji, splotu przypadków. To, że jest się samemu, nie oznacza samotności. Człowiek samotny cierpi wtedy, gdy czuje się odizolowany, odrzucony przez otoczenie, które go nie rozumie. Samotność jest problemem wielu osób w pozornie dobrze funkcjonujących związkach. Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, jego statusu materialnego, społecznego, osiągniętych sukcesów. Czasem trwa krótko, ale przeważają długie okresy, nierzadko przechodzące w stan permanentny.

Kwintesencją fizycznej i psychicznej samotności jest prawdziwa historia Chucka Nolanda, na podstawie której Robert Zemeckis nakręcił film „CAST AWAY – Poza światem”. Postać inżyniera z firmy kurierskiej, który w wyniku katastrofy lotniczej trafia na bezludną

wyspę na Pacyfiku – zagrana przez Toma Hanksa, wzrusza i skłania do refleksji. Bohater tej historii cztery lata samotnie walczy o przeżycie, nigdy nie tracąc nadziei na powrót do cywilizacji. Burze, wiatry, brak innej żywej istoty, skąpa roślinność, głód i pragnienie usiłują zabić w nim nadzieję. Przeżywa samotność i całkowitą izolację od świata. Chuck ma jeden cel, pragnie przeżyć następny dzień. By nie odczuwać skrajnej samotności, stwarza sobie Przyjaciela – Wilsona. Na piłce siatkowej maluje twarz i od tej pory nie rozstaje się z nią. Wilson jest dla Chucka inspiracją do rozmów, których tak mu brakowało. Jest jego wiernym druhem, dzieli z nim trudy życia na wyspie.

Wincent, pisząc i izolując się od świata, tak naprawdę stale w nim funkcjonuje i o czystej wersji samotności mowy być nie może. Czekając na reakcje czytelników, co pokazuje, jak silnie związany jest z cywilizacją. Daleko mu do dramatu bohatera filmu. Wilson – piłka uosabiająca przyjaciela bohatera CAST AWAY – stała się symbolem walki z samotnością. W dziesiątkach tysięcy egzemplarzy jest sprzedawana przez renomowane handlowe sieci sportowe. Cieszy się ogromnym powodzeniem, adekwatnym do rosnącej skali samotności człowieka we współczesnym świecie.

Panuje mit, że samotność, a nawet skrajne jej postaci – osamotnienie i opuszczenie (całkowita utrata kontaktu z innymi), dotyka przede wszystkim ludzi starych, w podeszłym wieku. Nic bardziej mylnego. Samotność nie zna wieku. Ona szuka podatnego gruntu. To problem wszystkich kategorii wiekowych. Poczucie samotności dotyczy niemal połowy osób młodych, przyjmując czasem postać skrajnego osamotnienia, gdy traci się kontakt z ludźmi i sobą samym. Samotność to stan emocjonalny umysłu. Subiektywny odbiór sygnałów z których odczytuje się, że bliscy, rodzina, przyjaciele, ludzie obcy nie rozumieją drugiego człowieka, jego słów, reakcji. To świadomość braku akceptacji, współczucia, także obojętności otoczenia na emocje. Gdy samotność przechodzi w stan osamotnienia, ludzie postrzegają zniekształconą, negatywną rzeczywistość. Sygnały wysyłane przez innych z zasady odczytują jako wrogie. Tracą nadzieję na nawiązanie normalnych relacji. Stan całkowitego opuszczenia cechuje rezygnacja i brak wiary w to, że zostaną kiedykolwiek zrozumiani.

Samotność, która dotknęła Wincenta jest pułapką. Wpadają w nią nie tylko osoby wrażliwe, bezradne wobec swoich problemów, uzależnione, z ogromu stresu nie potrafiące wyartykułować prośby o pomoc. Połowa populacji jej doświadcza. Takie osoby stają się smutne, załężnione, ich aktywność gaśnie. Czasem czują się odrzucone przez swoje środowisko. Często sięgają po popularne używki, narkotyki, podjadają, przesadzają z

zakupami, chcąc zrekompensować cierpienie z powodu samotności. Stale prześladowuje je myśl „jestem w dołku” – niestety, w wielu przypadkach ten dołek ma rozmiary rowu tektonicznego. Samotność, osamotnienie, opuszczenie zagrażają wszystkim. Dotknięta nimi osobowość nie radzi sobie z panującą ślepotą otoczenia, znieczulicą, obojętnością, bezwzględnością.

Dzieci, młodzież, dorośli i osoby starsze, przeżywają swoje traumy, tragedie, często odczuwają brak kontaktu, zainteresowania i wsparcia. Małe dzieci i młodzież z drobiazgów potrafią zrobić prawdziwe tragedie i zagubione popełnić czyny, które zniszczą im życie albo unieszczęśliwią na zawsze ich samych i bliskich. Rodzice, zapędzeni w kierat pracy i domowych obowiązków, pierwszorzędą wagę nadają rzeczom materialnym, żyją troską o podstawowy, codzienny byt. Umykają im małe tragedie, zagubienie, brak dobrego kontaktu, nie zauważają wygasających relacji z dziećmi, które z problemami wkraczają w nieznaną sobie dorosłość. Nie każdy jest gotów być rodzicem. Niektórzy zostają nimi z przypadku, brak im predyspozycji, a wypełnianie obowiązków wobec dzieci jest dla nich balastem.

Jeśli ambicje rodziców wobec dziecka są niezwykle wysokie i przerastają jego możliwości, mogą wywołać brak pewności siebie, niechęć, stres. Stawianie dzieciom wygórowanych wymagań i uzależnianie od ich spełnienia jakichś bonusów, a co gorsza – zapewnienia zaspokojenia podstawowych potrzeb dziecka, to prosta droga do ich frustracji, zniechęcenia. W końcu do zniszczenia dobrych relacji, narodzin poczucia samotności, nawet osamotnienia, obcości, nienawiści. Cierpi dziecięca psychika i zdrowie. Mniej zdolni, przegrywając walkę o prymat, podświadomie pragną zwrócić na siebie uwagę popadając w pozycję bycia ofiarą.

Konkluzje

Dynamicznie zmieniający się świat, powszechny dostęp do internetu, komunikatorów, mediów społecznych, czatów i wszystkiego, co znajduje się w sieci, powoduje w głowach ludzi istną rewolucję. Ludzie w korporacjach, siedzący przy biurkach, zamknięci w boksach, ze słuchawkami na uszach, są bardzo samotni. Praca zdalna jest wyborem samotników, ale często koniecznością, gdy rodzice chcą sprawować bezpośrednią opiekę nad dziećmi. Szczególnie, gdy chesne w przedszkolach, których wciąż brakuje, kosmicznie poszybowało w górę. Dla niektórych wielogodzinne, chroniczne odosobnienie jest przyczyną kryzysów emocjonalnych i psychicznych, których w pojedynkę nie da się pokonać. Samotność potęgują lęk przed utratą pracy i wypalenie zawodowe. Wyścig szczurów wygrywają młodszy. Dzieci i

młodzież godzinami wpatrujące się w telefon, ekran laptopa w krótkim czasie pokonują etapy wiedzy i świadomości, które ich rodzice przyswajali latami.

Otwarty dostęp do niemal wszystkich informacji rodzi wielki niepokój. To ułuda nierealnego, cyfrowego świata. U wielu budzi uczucie kompleksu niższości, zachwiania wiary we własną sprawczość, powoduje rezygnację z walki o sięgnięcie po coś, co inni posiadają (z pozoru) bez własnego wysiłku.

Warto poprosić kogoś, by został towarzyszem. Tak trudno o samodzielny reset głowy, wyłączenie telefonu i zatopienie się w gąszcz lasu, wypłynięcie kajakiem na jezioro, by stanowić łącznik między błękitnym niebem i chmurami zza których wygląda słońce, a gładką przestrzenią wodnej toni, której cichy szum uspokaja. Warto czasem popatrzeć na świat przez różowe okulary. Samotni też mogą być szczęśliwi.

Facebook, Messenger, Instagram, e-mail nie zastąpią spotkań, szczerzej bezpośredniej rozmowy. Tworzą „sztucznie uładzoną”, nieco nierealną przestrzeń. Warto dowiedzieć się czegoś więcej o innych, szczególnie gdy płyną nawet drobne sygnały, że coś jest z nimi nie tak. I pomóc im. Wiele zależy od typu osobowości i temperamentu. Ucieczka od samotności nie jest prosta.

Posty na Facebooku niosą informacje o ich autorze. Mają skomplikowane źródła, najczęściej obrazują jego emocje, poglądy, są wywołane silną potrzebą akceptacji w internetowej społeczności. Zwykle człowiek nie spodziewa się i nie oczekuje ostrej polemiki, niepohamowanej zazdrości, surowej krytyki. A szkoda, bo szczerść jest podstawą zdrowych relacji. Bez pudru, makijażu, automatycznych gifów bez dźwięku, umizgiwania się i przypochlebiania.

Czy media społecznościowe są drogą właściwą do nawiązywania bezpośredniego kontaktu, który ma wyrwać z osamotnienia? W niewielkim stopniu. Mieszkając blisko, pół godziny jazdy autem, tylko pisze się do siebie, jakby rozdzielały ludzi oceany i kontynenty. Facebook, Messenger, niby blisko siebie, ... a tak daleko. Zaprzyjaźnić się z osobą, z którą można o wszystkim szczerze dyskutować, nie wysłuchując fałszywych deklaracji, banałów, nie popisujących się, to jak znaleźć igłę w stogu siana albo prawdziwy skarb.

Samotność, to problem istniejący od zarania ludzkości, który w XXI wieku stał się zjawiskiem powszechnym. Stale narasta i przybiera coraz to nowe formy. To zło, które

wymaga zorganizowanej odpowiedzi rządów i organizacji społecznych. Paradoks obecnych czasów polega na tym, że technologie łączą społeczeństwo jak nigdy w historii ludzkości.

Dla wielu osób książki, po które mogą sięgnąć, gwarantują ucieczkę w bezpieczny świat, a włączenie lampy przy fotelu i czytanie ulubionych lektur to magiczne lekarstwo na samotność. Sądzę, że pomocne jest oglądanie ciekawych filmów fabularnych, dokumentalnych, z wyłączeniem horrorów i drastycznych kryminałów, także oglądanie ciekawych dyskusji. Skoro pandemia już nas nie dręczy weźmy udział w szeroko pojętej kulturze, odwiedzmy teatr, kino, operę, klub. Zapiszmy się do kółka brydżowego.

Wincent uczestniczył w płatnych, semestralnych kursach otwartego uniwersytetu (OUW) z języka hiszpańskiego i publikacji internetowych. Młodzi ludzie zaliczali je, by uzyskać świadectwo potrzebne na studiach, w pracy, a Wincent, by poszerzyć swoją wiedzę oraz poczuć na nowo fantastyczną atmosferę studiów, na trzeciej już uczelni. Wśród młodych czuł się wspaniale, pomimo, że był w wieku ich dziadków. Żadnych problemów, żadnego dystansu, pełna integracja, szczere rozmowy i dyskusje. Aktywny udział w zajęciach przywrócił mu poczucie wartości, otworzył na radości i problemy innych ludzi. I uświadomił, że swoją samotność odbiera się z przesadną traumą, że jest ona stanem do naprawienia. Historia Wincenta przekonuje, że można sobie z nią radzić.

Kluczem do radzenia sobie jest zrozumienie naszych uczuć, emocji innych osób i umiejętność ich interpretacji. Rozumiejąc siebie, nasze cele i wartości, podejmujemy świadome decyzje, dające nam satysfakcję. Nie ulegamy wpływowi negatywnych czynników zewnętrznych. Łatwiej jest nam budować mocne, empatyczne relacje z innymi ludźmi, wejść na ścieżkę przyjaźni i zaufania. Kiedy wyrażamy i akceptujemy swoje uczucia, gdy staramy się rozwijać własne aktywności, jednocześnie akceptując motywacje innych, nasze poczucie samotności stopniowo wygasa. Nie zapominajmy kochać i wspierać siebie.

Warto udzielać się społecznie czyniąc dobre rzeczy dla innych. Dawanie przynosi największą radość. Nie należy wahać się szukania naturalnego wsparcia u najbliższych i przyjaciół. Trudno odciąć się od samotności i odzyskać spokój unikając życia.

Wskazanie jednego adresata tego eseju jest niemożliwe. Kwestia analizy przyczyn i skutków samotności stała się, moim zdaniem, tematem powszechnym i uniwersalnym. Jest więc szansa, że powyższy tekst przeczytają osoby, którym przyniesie korzyść. Kto wie, może część z nich skorzysta z rad w nim zawartych, zmieni nastawienie, powstrzyma autodestrukcję, uaktywni się i pozytywnie spojrzy na swoją samotność?

Pisząc tekst „Na ścieżce samotności” i przywołując wspomnienia Wincenta, uświadomiłem sobie, jak wielki wpływ na jego samopoczucie i jakość życia wywarła świadomość

emocjonalna. Bogatszy o te przemyślenia staram się racjonalnie zarządzać swoją samotnością.

Copyright©WojciechWilczynski