

Samotność w starości jako problem psychologiczny i społeczny

Człowiek – z antropologicznego i psychologicznego punktu widzenia – jest istotą społeczną o szczególnym charakterze. *Differentia specifica* człowieka to dialogiczność, rozumiana najogólniej jako życie/istnienie w dialogu z Innym(i), pozostawanie w bezpośredniej relacji z drugim człowiekiem, z ludźmi. Tę relację, określaną przez filozofów dialogu jako relacja spotkania (Levinas, Tischner i in.), wyznacza naturalna dla człowieka, bezwarunkowa potrzeba bycia (porozumiewania się, dzielenia wiedzą, doświadczeniem, przeżyciami itp.) z *Innym, dla Innego, wobec Innego*. Relacja dialogiczna stanowi konieczny warunek rozwoju człowieka na wszystkich etapach jego życia, w największym stopniu na etapie dzieciństwa i wkraczania w dorosłość, jest źródłem motywacji do wszelkiego rodzaju działania, w tym także działania twórczego; w znacznym stopniu decyduje o jakości życia, o satysfakcji, radości i poczuciu sensu. Badania psychologiczne jednoznacznie potwierdzają znaczenie relacji międzyludzkich dla zdrowia psychicznego, szczególnie w wymiarze emocjonalnym, odpowiedzialnym za samopoczucie, nastrój, motywację do działania i – pośrednio – za ogólną kondycję i jakość życia. Ludzie wprawdzie różnią się stopniem zapotrzebowania na kontakty z innymi, są osoby, które preferują ograniczoną liczbę relacji, a nawet dobrze się czują w odosobnieniu, jednakże zdecydowana większość odczuwa potrzebę bliskich więzi i źle znosi samotność, chyba że jest ona doraźna, incydentalna, krótkoterminowa. Można w powyższym kontekście rozróżnić dobrą i złą samotność (Adorno). Samotność dobra to samotność z wyboru, służąca realizacji ważnych, wymagających ciszy i spokoju zadań, sprzyjająca refleksji, zadumie czy rekreacji. Zła samotność z kolei to samotność będąca następstwem nieintencjonalnego wyłączenia ze wspólnoty, losowej czy normatywnej utraty bliskich osób (np. śmierć współmałżonka, przyjaciół, oddalenie się dorosłych dzieci, przejście na emeryturę, zmiana środowiska). Tego rodzaju samotność bywa wprawdzie doświadczana przez osoby należące do różnych

grup wiekowych, jednakże z wiekiem w sposób naturalny (zgodnie z normą rozwojową) dotyka ona przede wszystkim osoby starsze. Jej następstwem są: obniżony codzienny nastrój, apatia, skłonność do depresji, poczucie izolacji, bycia nieakceptowanym, niepotrzebnym, bezwartościowym. Należy odróżnić pojęcie samotności od pojęcia osamotnienia. Samotność, w ścisłym znaczeniu, to fizyczny, obiektywny, obserwowalny z zewnątrz stan rzeczy, polegający na braku relacji z innymi. Osamotnienie natomiast to stan rzeczy subiektywny, wewnętrzny, odczuwany przez daną osobę, mimo że fizycznie może ona przebywać wśród ludzi, jednakże nie mieć z nimi bliskich relacji, więzi, porozumienia, czuć się nierozumiana, nieakceptowana, inaczej niż inni postrzegająca świat. W starości obie formy samotności – obiektywna i subiektywna (zwana niekiedy samotnością psychiczną) - współwystępują ze sobą najczęściej.

Biorąc pod uwagę kondycję i potrzeby osób starszych, których liczba we współczesnym świecie systematycznie rośnie, zważywszy także na kontekst cywilizacyjny i kulturowy, naznaczony takimi zjawiskami, jak pośpieszne tempo życia, atomizacja rodziny, wzrastający zakres i dynamika obowiązków osób czynnych zawodowo, postępujący proces technologizacji, dominacja idei pragmatyzmu i rywalizacji dehumanizujących relacje międzyludzkie, warto pochylić się nad problemem zapobiegania i przeciwdziałania rozpowszechniającego się dziś zjawiska samotności we wszystkich grupach wiekowych, w tym szczególnie w grupie osób starszych, wcześniej żyjących w nieco innej, bo nie tyle indywidualistycznej, co raczej wspólnotowej kulturze. Wydaje się, że jest to jeden z ważniejszych – oprócz opieki zdrowotnej – problemów, z jakim zderza się współczesne społeczeństwo. Długość życia oraz dobre zdrowie to ważne priorytety, ale równie ważna jest jakość życia psychicznego, a tę w istotnej mierze wyznaczają relacje społeczne, więzi wspólnotowe oraz warunki (przestrzenne, infrastrukturalne, organizacyjne itp.) sprzyjające nawiązywaniu i podtrzymywaniu przyjaznych relacji, wspólnemu działaniu i realizowaniu tkwiącego w ludziach starszych potencjału twórczego, przydatnego także dla dobra całego społeczeństwa.