

Samotność szkodzi zdrowiu, nie tylko psychicznemu (fot. Harsha K R / flickr.com / bit.ly/1U9ckL / CC BY-SA 2.0)

PSYCHOLOGIA

Samotność jak tortura. Bliskość z innymi ludźmi jest nam niezbędna do życia




Nina Harbuz-Karczmarewicz

 Podziel się

1

 Tweetnij



 Lubię to!

Potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem jest atawistyczna. Nie da się jej wykastrować, tym bardziej że wpływa na obniżenie poziomu stresu, wydziela się oksytocyna, człowiek zdrowieje. Dlatego tak ważnym elementem terapii są grupy wsparcia - mówi psychoterapeuta i trener rozwoju osobistego Robert Rutkowski.

Amerkańscy żołnierze, którzy walczyli w Wietnamie i trafili do karceru wspominali, że odosobnienie jest gorsze niż wszystkie inne tortury. Czemu odcięcie od świata jest gorsze niż ból fizyczny?

- Przychodzi mi do głowy stwierdzenie, że potwierdzeniem nas samych jest drugi człowiek. Podświadomie mamy zakodowane funkcjonowanie w grupie, bycie zwierzęciem stadnym, bo instynktownie czujemy, że wtedy jest łatwiej, lżej. Człowiek nie miałby szans na

przetrwanie w pojedynkę, w zetknięciu z silniejszymi i szybszymi zwierzętami. Kiedy jesteśmy sami, włączamy instynkt samozachowawczy i jednocześnie podnosi nam się poziom lęku. Pomijając samą dolegliwość, braku kontaktu ze światem zewnętrznym, karcer czy izolatka same z siebie wytwarzają ból na poziomie fizycznym. Odosobnienie jest karą niewyobrażalną.

Rodzice chyba nie podzielają tego zdania, odsyłając za karę dziecko do kąta albo do innego pokoju.

- A ludzie po kilkudziesięciu latach wspominają tę karę jako potworne upokorzenie, choć nie pamiętają, za co ich do tego kąta zesłano. Co i rusz słyszę w gabinecie o kącie i zawsze jest to wspomnienie traumy. Była u mnie 40-letnia pacjentka, która jako kilkuletnia dziewczynka miała stać przez cztery godziny w kącie w swoim pokoju. Za oknem słyszała bawiące się dzieci. To był dla niej wtedy tak wielki stres, że się zsikała.



ka w kącie to dla niego potworne upokorzenie (fot. D. Sharon Pruitt / wikimedia.org / bit.ly/20byqy1 / CC BY 2.0)

Co się dzieje w głowie dziecka, które stoi w kącie?

- Boi się odseparowania, wie, że nie może liczyć na wsparcie, bo najbliższe mu osoby zadały mu ból i cierpienie. Rodzice zapominają, kim są dla dziecka. A są bogami. I gdy nagle, po latach, ten bóg przemówi - *ty idioto, ty kretynie, marsz do kąta!* - to jest to niewyobrażalna tortura, a lęk, który się wtedy rodzi, zasklepia się na dziesiątki lat.

Karl Gustav Jung opisał historię kobiety, która przyszła do niego po kilku próbach samobójczych, z ciężkimi zaburzeniami emocjonalnymi. Razem dokopali się do zdarzenia sprzed lat, kiedy jako nastolatka została zgwałcona w parku. Do domu, który mieścił się w bardzo eleganckiej, mieszczańskiej dzielnicy, odprowadzał ją policjant. Dzwonią do drzwi, ona stoi w rozdartym ubraniu, potargana, zapłakana, otwiera pokojówka, a za nią stoi ojciec dziewczyny. Patrzy na córkę i odwraca wzrok z obrzydzeniem. Tylko tyle, nic więcej się nie wydarzyło, ale to, że odwrócił spojrzenie, zapadło w jej pamięć na resztę życia, jakby ktoś uderzył ją siekierą w splot słoneczny. Gest ma znaczenie. Jednym gestem możemy zabić człowieka, ale jednym gestem możemy go też uratować.

A jeśli tych gestów w ogóle nie ma, to jak daleko człowiek jest w stanie się posunąć, żeby zostać zauważonym?

- Do mojego gabinetu trafili ludzie po nieudanych próbach samobójczych - wybrali samobójstwo, bo czuli się niedostrzegani, przezroczyści. Mieli zerowe kontakty z bliskimi i fatalne relacje społeczne. Czuli wdzięczność wobec człowieka wyciągającego do nich rękę z ulotką, bo cieszyli się, że ktoś ich zauważył. Dlaczego młody człowiek bierze kamień i wybija nim szybę albo demoluje przystanek? Bo całym sobą krzyczy: *niech mnie w końcu ktoś zauważy! Ja nie jestem powietrzem!* Młodzi ludzie wolą być narkomanem, złodziejem, przestępcą niż nikim.



awiający kłopoty tak naprawdę chcą zwrócić na siebie uwagę (fot. LEEROY.CA / pexels.com / public domain)

A dorośli?

- Mam przed oczami scenę z filmu „Mechanik”. Główny bohater jest zawodowym mordercą, likwidatorem; przychodzi do kobiety, która wyciąga napisany przez siebie list i czyta mu go na głos. Zwraca się w nim do niego czule, dowiadujemy się, że tęskniła, że to cudownie mieć go w swoim życiu, po czym spędzają ze sobą upojną noc. Rano mężczyzna wstaje i robi gest, który dla widza, po tych wszystkich miłosnych wyznaniach, w pierwszej chwili jest niezrozumiały. Wyjmuje sto dolarów i kładzie je na nocnej szafce. Leżąca w łóżku kobieta zwraca się do niego, żeby dołożył jeszcze kolejne sto, bo napisanie listu kosztowało ją sporo czasu...

Kupiona bliskość ma taką samą wartość jak ofiarowana?

- Oczywiście, że nie ma, ale też nie można powiedzieć, że jest bezwartościowa. Dla ludzi spełnionych, którzy nie cierpią samotności, ta scena wydaje się kuriozalna i obrzydliwa.

Odwołam się do innego przykładu. Kiedy oglądamy horrory, boimy się, mimo że doskonale wiemy, że to tylko film. Czujemy strach, choć nie bierzemy udziału w akcji, tylko siedzimy bezpiecznie w fotelu. Dzieje się tak, ponieważ nasz mózg nie odróżnia fikcji od rzeczywistości. To pokazuje, jak warto dbać o higienę myśli. Jeśli źle myślimy na swój temat, to mózg w to wierzy.

To może mózg też wierzy w to, że rozmowa tete-a-tete i telefoniczna albo na Skype to to samo?

- Tylko że rozmowa nie jest tylko zakodowaniem i odkodowaniem komunikatu. To również przeżycie, które słuchawka czy ekran osłabiają. Nie dostrzeżemy niuansów, nie pocujemy zapachu. Poza tym, kiedy rozmawiamy z kimś bliskim, kto siedzi obok nas, mamy poczucie niczym rybak na środku morza, że zawsze możemy sięgnąć po koło ratunkowe, gdyby coś złego się działo. A tym kołem ratunkowym jest zaspokojenie nagłej potrzeby przytulenia się.

Spotkanie z drugim człowiekiem to nie tylko konwersacja. To także droga, która do niej prowadzi. W świecie rzeczywistym trzeba wstać z kanapy, ubrać się, uczesać. Z samych tych czynności przygotowawczych można czerpać przyjemność. Sam, kiedy ostatnio wybierałem się do opery na „Aidę”, przeczytałem libretto, pozbierałem ciekawostki o tle historycznym, a nie jestem wielkim miłośnikiem opery. Wyjście potraktowałem jako dobry pretekst, żeby się czegoś dowiedzieć.

Spotkanie w Internecie nie wymaga żadnego wysiłku z naszej strony, można siedzieć w piżamie, z brudnymi włosami, a to pielęgnuje w nas lenistwo. Choć nie można powiedzieć, że kontakt w Internecie nie ma absolutnie żadnej wartości, bo ma.



życie. Ekran czy słuchawka je osłabiają (fot. pixabay.com)

Susan Pinker, kanadyjska psycholog, podaje w swojej ostatniej książce, „Efekt wioski”, wyliczenia, z których wynika, że średnio każda wysłana lub otrzymana prywatna wiadomość e-mail skraca czas spędzony z rodziną o minutę. Przy średniej dziennej wynoszącej 13 wiadomości czas dla rodziny kurczy się o 13 minut, czyli 1,5 godziny tygodniowo. Dużo czasu na rozmowę i bycie razem nam ucieka.

- Tak naprawdę funkcję komunikatora w wielu polskich rodzinach pełnią drzwi lodówki, bo tam przyczepia się magnesy z kartką, na której jest informacja gdzie co leży, co trzeba odgrzać, kupić, załatwić. Gdyby nie te drzwi, w wielu domach zamarłaby komunikacja. Kiedy przychodzą do mnie pary, to często pytam je na samym początku, czy mają w domu stół, przy którym jedzą wspólne posiłki. A oni patrzą po sobie, a potem na mnie, jakbym zupełnie

oszałał, po czym wysłuchuję wyjaśnień o mijaniu się i że nie ma szans na wspólne jedzenie. Każdy je sam.

W czasie II wojny światowej samotne jedzenie było elementem represjonowania. Jest taki rysunek z 1943 roku, który wzywał Niemców do wykluczania przymusowych robotników ze „wspólnoty stołu”. Według prawa obowiązującego w nazistowskich Niemczech przymusowi robotnicy mieli jadać w samotności.

- Niezwykle wysublimowana forma torturowania drugiego człowieka. Taka izolacja sprawia oczywiście, że robotnik czuje się inny, gorszy. Nie uczestniczy w pewnym misterium, jakim jest jedzenie. Ludzie, którzy teraz, dobrowolnie, nie potrafią się spotkać przy stole choćby raz w tygodniu, w weekend, sami pozbawiają się korzyści płynących ze wspólnej konsumpcji. A ludzie, którzy wspólnie jedzą, są szczęśliwsi, mają lepsze samopoczucie. Poza tym, gdy ludzie dzielą się jedzeniem, są bardziej skłonni czuć się częścią grupy i dążyć do kompromisowego rozstrzygnięcia konfliktów. Ta idea jest podstawą biznesowych lunchów.

W 2010 roku „Daily Mail” donosił, że od początku lat 70. liczba osób prowadzących jednoosobowe gospodarstwo domowe wzrosła dwukrotnie, a sprzedaż naczyń kuchennych przystosowanych do jednej porcji o 140 procent. A już pod koniec lat 80. w magazynie „Science” po raz pierwszy zidentyfikowano izolację społeczną jako czynnik ryzyka przedwczesnej śmierci. Przez blisko 30 lat, mając świadomość, że izolacja nie wpływa na nas korzystnie, jedyne, co zrobiliśmy, to oddaliliśmy się od siebie jeszcze bardziej. Gdzie popełniliśmy błąd?

- Wszyscy wiemy, co to jest fast food. Na drugim biegunie mamy od pewnego czasu slow food. A w głowie świta mi termin *fast talk*, niezwiązany z szybkim mówieniem, a z komunikacją głównie skoncentrowaną na przesyłaniu informacji. Obżarstwo technologiczne i bycie na wiecznym stand-by'u oddziela nas od innych ludzi. Na własne życzenie godzimy się na bycie w pustelni.

W XXI wieku, otoczeni wszystkimi możliwymi gadżetami, które teoretycznie pomagają nam nawiązywać bliskość, wchodzimy w kokony odseparowujące nas od rzeczywistości. To jest o tyle niebezpieczne, że czujemy się rozdarci. Z jednej strony nie chcemy, żeby cokolwiek nam umknęło, nie potrafimy wyłączyć telefonu, bo może klient zadzwoni, bo może ktoś ogłosi koniec świata, a my to przegapimy, a z drugiej - potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem jest atawistyczna. Nie da się jej wykastrować, tym bardziej że wpływa na obniżenie poziomu stresu, wydziela się oksytocyna, człowiek zdrowieje. Dlatego tak ważnym elementem terapii są grupy wsparcia, gdzie zachodzą interakcje między ludźmi. One podnoszą odporność człowieka na kryzysy i pomagają pokonywać zwykłe, codzienne problemy. Poza tym ludzie na takiej grupie siedzą w kręgu, a to także jest atawizm. Krąg daje poczucie bezpieczeństwa i bliskości. W kręgu wszyscy są równi, przez co ludzie łatwiej się otwierają. W niektórych szkołach w Wielkiej Brytanii nie ma już ławek poustawianych jedna za drugą, uczniowie siedzą na krzesłach z pulpitemi w kole.



etycznie pomagają nam nawiązywać bliskość. Często to właśnie one odseparowują nas od rzeczywistości (fot. pixabay.com)

W filmie „Wielkie piękno” jedną z postaci jest Siostra Maria, uważana za świętą. Żywi się wyłącznie korzonkami i pod koniec filmu wyjawia głównemu bohaterowi, czemu ma taką dietę: „bo korzenie są ważne”. Dlaczego?

- Korzenie kojarzą się z fundamentem. Ich brak, brak więzów rodzinnych powoduje, że ludzie po pięćdziesięciu latach emigracji potrafią wracać w miejsce, gdzie się urodzili. Niewidzialna więź ciągnie nas do tej „oryginalnej” bliskości - geograficznej, kulturowej, psychologicznej. Do wspólnego stołu, obchodzenia uroczystości tak, jak celebrowało się to w dzieciństwie.

Żydzi, Włosi, Azjaci żyjący na emigracji potrafią tworzyć mikrostruktury, którymi kompensują sobie oderwanie od macierzy. Polacy dopiero się tego uczą. Mam paru znajomych, którzy od wielu lat żyją za granicą. Zachodzą wysoko na szczeblach kariery, są majątni, ale ich dzieci nie są już w stanie dogadać się z własnymi dziadkami. Córki mojego przyjaciela, który mieszka w Wielkiej Brytanii, nie rozmawiają z jego matką, bo ona nie zna angielskiego, a dziewczynki polskiego. Czy to jest rodzina? Metrykalnie tak, ale emocjonalnie już nie.

Amerykański komik George Burns żartował, że „prawdziwym szczęściem jest posiadanie dużej, kochającej się, troskliwej i zżytej rodziny... w innym mieście”.

- W nas przede wszystkim zanika potrzeba więzi. Jesteśmy tak przebudźcowani, że kiedy na horyzoncie pojawia się możliwość odwiedzin kuzyna, to ta propozycja przegrywa z tym, co mamy pod ręką. Unikamy relacji, bo boimy się odcięcia od bodźców, które są na pstryknięcie palcami. A nikt z nas nie zastanawia się, czym jest ekran telewizora, monitor laptopa czy smartfona. To źródła światła i każdy piksel uderza w nasze gałki oczne, co pobudza, hipnotyzuje i powoduje zanik produkcji melatoniny. Jesteśmy oślepiani milionem światła jak w kasynie. Można się od tego uzależnić do tego stopnia, że kiedy będziemy wstawać o drugiej w nocy do toalety, to będziemy sprawdzać, czy ktoś nam lajka nie postawił, a pierwszą rzeczą, na którą będziemy patrzeć rano po przebudzeniu, będzie nasz smartfon.

Więc zamiast dawać dzieciom tablety, mówiąc z dumą, jak wspaniale panują nad nowymi technologiami, warto je wysłać na kolonie bez smartfonów i laptopów, nauczyć je taplania w błocie, jazdy na kucyku. Wtedy urządzenia będą tylko jedną z wielu propozycji.

Ktoś ostatnio opowiedział mi o dwóch czternastolatkach, którzy spotkali się u jednego z nich w domu, po czym po półgodzinie wspólnie spędzonego czasu zdecydowali, że jeden z nich musi wrócić do siebie, żeby mogli pograć na komputerze... A co by było, gdyby im je zabrano?

- W ramach stażu, który odbywałem w Austrii, uczestniczyłem w eksperymentalnym programie, który był przeprowadzany w jednym z przedszkoli. Przez lustro weneckie obserwowaliśmy, co się dzieje na sali pełnej szkrabów, którym skonfiskowano wszystkie zabawki. W pierwszej chwili dzieci wpadły w panikę i przerażenie, objęły się o siebie, aż po kilkudziesięciu minutach nastąpił moment, że zaczynały się zauważać i wchodzić w interakcję, szukając nowych rozwiązań.



(fot. archiwum prywatne)

Mamy na powrót uczyć się relacji społecznych, bycia razem bez kładzenia komórki na stole w czasie spotkania?

- Niczego nie będziemy w stanie się nauczyć, jeśli nie znajdziemy potrzeby tej czynności. Bo po co mielibyśmy to robić? Musielibyśmy wyznaczyć sobie z tego tytułu jakąś korzyść, nagrodę, żeby chcieć coś zmieniać. Przez nadmiar bodźców zapomnieliśmy, że czasem wystarczy usiąść koło osoby, która jest dla nas ważna. Latem byłem z żoną w Kuźnicy na Helu. Szliśmy wieczorem na plażę, rozstawialiśmy dwa leżaki, braliśmy się za ręce, nic nie mówiliśmy i słuchaliśmy szumu fal. Jako młody chłopak miałem bardzo burzliwe życie, ale żadne narkotyki tego świata nie dają nawet namiastki tego uczucia, które daje siedzenie z ukochaną osobą, trzymanie jej za rękę i czucie wzajemnej bliskości. Tylko że nie ma żadnego moderatora, który by nas chronił i dokonywał za nas wyborów. To my decydujemy o tym, co chcemy zobaczyć, z kim i o czym chcemy myśleć. A jesteśmy tam, gdzie są nasze myśli.

***Robert Rutkowski.** Pedagog, psychoterapeuta, trener rozwoju osobistego, wykładowca Akademii Psychologii Przywództwa, prowadzi Gabinet Psychoterapii i Rozwoju Osobistego, przewodniczący Mazowieckiego Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”.*

***Nina Harbuz-Karczmarewicz.** Dziennikarka Polskiego Radia. Reporterka, wydawca, prowadząca. Pytanie o to, „jak żyć?” najchętniej kieruje do psychologów w audycji „Problem z głowy” w radiowej Jedynce. Publikowała w „National Geographic Traveler” i „Magazynie*