

Wśród psychologów długo dominowało przekonanie o negatywnym wpływie samotności na człowieka. Traktowano ją jako stan niepożądany, przejawiający się deficytem relacji społecznych, anomią i wyobcowaniem w obrębie rodziny, taki zatem, który należy poddać korekcie. Obecnie coraz wyraźniej ujmuje się samotność pozytywny zasób, umożliwiający docieranie do głębi samego siebie³⁷. Coraz odważniej mówi się o niej jako o warunku rozwoju tożsamości. Abraham Maslow uznawał samotność za jeden z ważniejszych

stanów pozwalających rozwijać osobowość³⁸. Interesujące tropy związane z refleksją na temat samotności znaleźć można w rozważaniach Clarka Moustakasa, zdaniem którego stanowi ona jeden z istotniejszych wymiarów ludzkiego doświadczenia, pozwalając pogłębiać i rozwijać człowieczeństwo. Moustakas twierdzi, że próby ucieczki od samotności skazują jednostkę na autowyobcowanie: trudno zrozumieć, kim jestem, jeśli prawda o mnie zagłuszana jest kompulsywną pracą czy przebywaniem w grupie³⁹.

Samotność należy przyjąć jako doświadczenie, które pozwala stawać się bardziej wrażliwym i czułym wobec świata i samego siebie⁴⁰. Leontiev odróżnia pozytywny wpływ samotności egzystencjalnej od tak zwanej samotności bolesnej, która staje się dla jednostki źródłem lęku. To właśnie samotność egzystencjalna okazuje się niezbędna dla kreatywności i tworzenia⁴¹. Wartość samotności wyraża się w stwarzaniu jednostce możliwości wypracowania umiejętności bycia z samą sobą, co sprzyja niespiesznej refleksji nad sensem własnego życia⁴². Jak zauważa Skarga, „w samotności człowiek zwraca się ku sobie, to, co inne, zewnętrzne traci dla niego na znaczeniu”⁴³. Jednakże to głębokie zanurzenie w sobie, niekiedy bardzo wartościowe dla jednostki, bywa przyczyną ubożenia jej świata, gdyż z czasem nie potrafi już ona – bądź nie chce – czerpać z bogactwa świata zewnętrznego.

Michel de Montaigne uznaje samotność za warunek konieczny rozwoju wewnętrznego, bez którego niemożliwe jest poznanie i zrozumienie samego siebie. W eseju *O samotności* pisze: „Trzeba sobie zachować jakiś zakamarek, wyłącznie nasz, zupełnie wolny, w którym byśmy pomieścili prawdziwą swobodę i uczynili zeń najmilszą naszą samotnię i ustroń. Tam trzeba się chronić na rozmowy z sobą samym, częste i stałe, i tak poufne, aby żadne zbliżenia ani wpływy nie miały do nich przystępu”⁴⁴. Posiadanie samotni – jak ją określa Montaigne – wydaje się niezbędne do zrozumienia i dotarcia do istoty swego jestestwa. Czasem zaledwie ją muskamy, czasem – w sytuacjach granicznych – dociera ona do nas z całą swoją mocą.

W przestrzeni samotni pozbywamy się masek, społecznej mimikry, fasad i ról, a tym samym stajemy przed sobą w nagiej, nieobleczonej w społeczne konwenanse prawdzie. Jedynie bowiem „w samotności można wgłębić się

³⁸ Zob. A. M a s l o w, *Motywacja i osobowość*, tłum. J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006 (por. zwł. s. 215n.).

³⁹ Zob. C. E. M o u s t a k a s, *Loneliness*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs 1961.

⁴⁰ Szerzej na ten temat zob. M. S z p u n a r, *(Nie)potrzebna wrażliwość*, Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ, Kraków 2018.

⁴¹ Por. L e o n t i e v, *Egzystencjalny sens samotności*, s. 301.

⁴² Por. D u b a s, dz. cyt., s. 29n.

⁴³ S k a r g a, dz. cyt., s. 185.

⁴⁴ M. d e M o n t a i g n e, *O samotności*, w: tenże, *Próby*, PIW, Warszawa 1985, s. 136.

w siebie i w sens konfiguracji własnego świata, wydobyć z niego to, co cenne, odrzucić balasty, krępujące kody, mizerne rzeczy, zdobyć się na własny projekt życia”. Jak zauważył Seneka, „gdy brak nam świadka i widza, wtedy opadają nas złe nałogi, których wynikiem jest chęć pokazania się innym i zwrócenia na siebie uwagi”. To właśnie samotna przystań pozwala nam zrozumieć, jak czujemy się sami ze sobą, jakie wrażenia i przekonania towarzyszą temu doświadczeniu, co myślimy o tym, co zewnętrzne. Samotność jawi się jako prawdziwa, skromna, pozbawiona fałszu – i jako taką właśnie charakteryzuje ją Francesco Petrarca: „Samotność nie chce nikogo zwodzić, nikomu nie schlebia, nic nie ukrywa, nic nie zmyśla. Jest ona całkiem naga i bez ozdób, nie wystawia się na widok publiczny ani nie szuka oklasków, które zatruwają duszę”. Samotność jest prawdą, także o nas samych, czasem niezwykle bolesną i trudną do zniesienia.