

KEVIN VOST PRZEWODNIK PO SAMOTNOŚCI

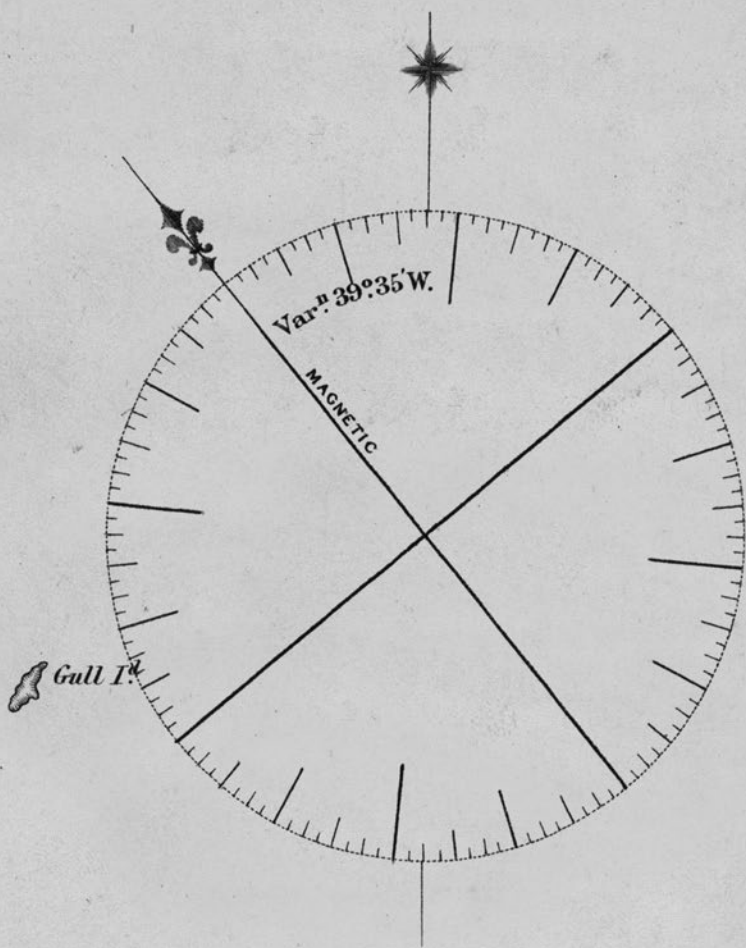
JAK NAUKA I WIARA POMAGAJĄ
NAM JĄ ZROZUMIEĆ
I CZERPAĆ Z NIEJ SIĘ



PSYCHOLOGIA I WIARA



Przewodnik po samotności



KEVIN VOST

Przewodnik po samotności.
Jak nauka i wiara pomagają
nam ją rozumieć i czerpać
z niej siłę

Przełożyła Joanna Gołąb

Tytuł oryginału

The Catholic Guide to Loneliness: How Science and Faith Can Help Us Understand It, Grow from It, and Conquer It

© Dominican Province of St. Joseph (USA), 2018

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2020

Redaktor prowadzący – EWA KUBIAK, JUSTYNA OLSZEWSKA

Redakcja – PAULINA JESKE-CHOIŃSKA

Korekta – AGNIESZKA CZAPCZYK, PAULINA JESKE-CHOIŃSKA

Skład i łamanie – JAKUB SIEDLECKI

Projekt okładki – KRZYSZTOF LORCZYK OP

Redakcja techniczna – JÓZEFA KURPISZ

Opracowanie okładki – KRZYSZTOF LORCZYK OP

ISBN 978-83-7906-316-1

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie 1

ul. Kościuszki 99

61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62

www.wdrodze.pl

sprzedaz@wdrodze.pl

∞ DLA WSZYSTKICH SAMOTNYCH I WSZYSTKICH
STARAJĄCYCH SIĘ ZMNIJSZYĆ CIĘŻAR SAMOTNOŚCI
BLIŹNIEGO

Ponowne rozważenie samotności i ulżenie jej

*Gdy byłem dzieckiem, mówiłem jak dziecko,
czułem jak dziecko, myślałem jak dziecko.
Kiedy zaś stałem się mężem, wyzbyłem się tego,
co dziecięce (...) Bracia, nie bądźcie dziećmi
w swoim myśleniu, lecz bądźcie jak niemowlęta,
gdy chodzi o rzeczy złe. W myślach waszych
bądźcie dojrzałi!*¹

(1 KOR 13,11; 14,20)

DOJRZAŁE MYŚLENIE O SAMOTNOŚCI

Samotność jest wynikiem darowanej ludziom przez Boga zdolności do rozumowania i rozmyślenia. Definiuje się ją jako „postrzegane odosobnienie społeczne”, gdzie kluczowe jest słowo „postrzegane”. Czujemy się samotni, gdy sądzimy, że istnieje rozbieżność między więziami społecznymi, które chcielibyśmy zadzierzgnąć, a tymi, które już utrzymujemy. To nie znaczy, że samotność istnieje tylko „w głowie”, a więc jest czymś, co należy odrzucić lub zignorować – poważny brak więzi społecznych zauważany przez jednostkę może być niezwykle trafnym odczuciem. Spośród dorosłych poddanych badaniu w 2004 roku jedna czwarta stwierdziła, że nie ma nikogo, komu mogłaby się zwierzyć w trudnych sprawach.

¹ Fragmenty z Pisma Świętego cytowane za: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, wyd. 5 na nowo opracowane i poprawione, Pallottinum, Poznań 2003 – przyp. tłum.

Więc jeśli ty lub ja czujemy się samotni, to w żaden sposób nie oznacza, że angażujemy się w dziecinne myślenie, przed którym przestrzega nas św. Paweł. Nasze poczucie samotności może mieć wiele ważnych przyczyn, ale to sposób, w jaki myślimy o fakcie naszej samotności, może być dziecinny, a przynajmniej nieprawidłowy, niepokojący czy bezcelowy.

W rozumieniu dosłownym, w naszym myśleniu może pojawić się dziecięcy element, jeśli nasze obecne doświadczenie samotności przywołuje trudności z zacieśnianiem więzi z rodzicami i przywiązaniem we wczesnym dzieciństwie lub późniejsze poczucie odrzucenia przez rówieśników, a nawet bycie przez nich zastraszanym. Mimo to, już w latach 50. i 60. ubiegłego wieku psychoterapeuci poznawczo-behawioralni zaczęli przekonywać, że nawet jeśli w wieku dorosłym odczuwamy niepokój emocjonalny z powodu niektórych doświadczeń z dzieciństwa, to powodem, dla którego te doświadczenia nadal tak bardzo na nas wpływają, jest sposób, w jaki d z i s i a j o tych wydarzeniach myślimy i mówimy.

Sposób, w jaki jesteśmy przyzwyczajeni do myślenia i opowiadania samemu sobie o negatywnych wydarzeniach z naszego życia, decyduje o tym, w jakim stopniu te wydarzenia (nawet te rodzaje osobistej straty lub osamotnienia, które mogą nas rzucić na pastwę samotności) niepokoją nas lub paraliżują. Aby o doświadczeniu samotności myśleć w sposób dojrzały, musimy zadać sobie pytanie: „Dobrze, czuję się samotny – co powinienem w tej sprawie zrobić?”. Cóż, cieszę się, że zadałeś sobie to pytanie, ponieważ właśnie tego dotyczy ta książka!

ABC MYŚLENIA O SAMOTNOŚCI

„Nieprzystosowanie społeczne” odnosi się do takiego myślenia o sytuacjach społecznych, które zwykle powoduje cierpienie i sprawia, że ludzie są mniej zdolni do dzia-

łania w odpowiedni sposób, wspierający zaangażowanie i więzi z innymi.

Rozważmy pewne hipotetyczne zdarzenie związane z samotnością². Powiedzmy, że zauważasz swoją przyjaciółkę Sally stojącą po drugiej stronie ulicy. Ponieważ patrzy w twoją stronę, machasz do niej żywiołowo, ona jednak nie odwzajemnia gestu, a nawet się nie uśmiecha. Jak zareagujesz? Być może zřęcznie przekształcisz swój gest i udasz, że przyklepujesz sobie kosmyk włosów, mając nadzieję, że nikt tego nie zauważył³. Jak się poczujesz? Być może zawstydzisz się i zasmuczysz, widząc, że ktoś cię unika? Nie ma w tym nic niezwykłego – ta sytuacja wyraźnie ilustruje prosty psychologiczny mechanizm: bodziec – reakcja. Pojawił się bodziec (unik Sally), który wywołał reakcję emocjonalną (zakłopotanie, smutek, może nawet gniew na Sally, a także poczucie odręczenia i samotności). Ale czy to wszystko?

Czy naprawdę jesteśmy „czarnymi skrzynkami”, jak przypuszcza wielu behawiorystów? **W e n ą t r z k a ż d e g o o r g a n i z m u n a l i n i i b o d z i e c – r e a k c j a z a c h o d z ą w a ż n e p r o c e s y.** U zwierząt odpowiada za nie instykt. U ludzi czynnikiem pośredniczącym są nasze zdolności myślenia, oceniania i opowiadania sobie o różnych bodźcach, które napotyamy w życiu. W końcu nie każda osoba reaguje tak samo na te same wydarzenia.

W świecie psychoterapii większa świadomość potęgi ludzkiej myśli i poznania dała w latach 60. ubiegłego wieku początek

² Przykład wzięty z książki *How to Keep People from Pushing Your Buttons* Alberta Ellisa i Roberta Lange’a, Carol Publishing Group, Secaucus, New Jersey 1994.

³ Czy zdarzyła ci się podobna sytuacja? W terminologii nauk nad mową ciała te niemalże odruchowe przekształcenia gestów w celu uniknięcia zażenowania nazywa się „modyfikatorami”.

„terapii poznawczej”, która utrzymuje, że kluczowym elementem depresji jest sposób, w jaki depresyjni ludzie popadają w przygnębienie i utrzymują ten stan przez uporczywe negatywne myślenie o samych sobie, świecie i przyszłości. Dzięki dotarciu do tych wzorców myślenia depresję można całkiem pomyślnie leczyć.

Krótko przed tym, w połowie lat 50., psycholog Albert Ellis zapoczątkował terapię racjonalną, później nazwaną terapią racjonalno-emotywną (ang. *Rational-Emotive Behavior Therapy*, REBT). Pierwsze z jego najbardziej popularnych książek na ten temat to *A Guide to Rational Living*, opublikowana w 1961 roku, i *Reason and Emotion in Psychotherapy*, która ukazała się rok później. Na początku lat 60. Ellis zastosował swoje teorie do wszystkich rodzajów zaburzeń psychicznych i problemów emocjonalnych, sprowadzając liczne z nich do prostych podstaw.

Bodziec oznaczmy jako A (zdarzenie aktywujące - c), reakcję zaś jako C (wynik emocjonalny / behawioralny).

Bodziec = Zdarzenie aktywujące

Reakcja = Wynik (emocjonalny / behawioralny)

Kiedy Sally przechodzi obok (A) i czujemy zakłopotanie, smutek lub złość (C), mamy tendencję do działania tak, jakby A spowodowało C. Jednak Ellis wskazuje na często zaniedbywany, lecz najbardziej istotny czynnik przyczynowy. Przyjmijmy, że w tej sytuacji organizm (O) jest reprezentowany przez B (nasze przekonania).

Bodziec = Zdarzenie aktywujące

My = Przekonania

Reakcja = Wynik (emocjonalny / behawioralny)

To nie Sally sprawiła, że poczuliśmy się w dany sposób. To my sami wywołaliśmy te uczucia!

Jak można to wyjaśnić? Powiedzmy, że pewnego dnia idziesz nieco strapiiony chodnikiem i zauważasz Sally wysiadającą z samochodu po drugiej stronie ulicy. Sally przesyła ci uśmiech i przywołuje. Ojej! Osobą, do której pomachałeś, nie była jednak Sally. Nadal jesteś smutny lub zły? Nie powinieneś!

Powiedzmy, że to jednak była Sally. Widzisz się z nią później i słyszysz, że właśnie wracała od okulisty i miała rozszerzone źrenice lub nie założyła soczewek kontaktowych, albo właśnie dotarła do niej tragiczna nowina i była pogrążona w myślach. Czy nadal się smucisz lub złościsz? Nie powinieneś!

To tylko jeden prosty sposób, w jaki możemy zobaczyć, że nasze przekonania lub oceny poznawcze wpływają na nasze reakcje emocjonalne. Metody stosowane przez Alberta Ellisa i innych terapeutów kognitywnych służą ćwiczeniu sprawności badania dokładności naszego myślenia w sytuacjach społecznych, gdyż nasze zwyczajowe początkowe reakcje w formie „automatycznej myśli” sprawiają, że niepokoimy się przy braku pełnego zrozumienia sytuacji. Stosowanie owych metod w celu kwestionowania naszych pierwszych wrażeń względem potencjalnie niepokojących sytuacji, z którymi się stykamy, może w dużej mierze pomóc w łagodzeniu wszelkiego rodzaju stresu emocjonalnego, w tym samotności.

Psychoterapeutyczny model ABC Ellisa sięga jednak znacznie głębiej. Radzi nam, aby upewnić się, że nasze przekonania (B) dokładnie odzwierciedlają zdarzenia aktywujące (A). *A c o, j e ś l i S a l l y z r o b i ł a u n i k?* Czy musimy się czuć zawstydzeni, smutni, źli lub opuszczeni? Mówiąc precyzyjniej, czy musimy nadal *s p r a w i a ć, ż e b ę d z i e m y s i ę c z u ć* zawstydzeni, smutni, źli lub opuszczeni? Ellis odpowiada stanowczym nie!

Gdybyśmy czuli zakłopotanie, smutek lub złość tylko wtedy, gdy dotyka nas prawdziwa niesprawiedliwość – przy

naszej omylności i grzesznym usposobieniu przez większość czasu tkwilibyśmy w uczuciu zakłopotania, smutku, złości lub opuszczenia! Co więcej, Ellis zauważa, że kiedy doświadczamy zranienia, bólu, obelgi lub urazu, mamy w zwyczaju rozmyślać nad tymi zdarzeniami i w trakcie przedstawiania ich sobie kumulujemy nieracjonalne myśli. Jeśli poczuliśmy się zlekceważeni, możemy zacząć kwestionować naszą własną wartość: „Czy Sally nie zignorowała mnie też w zeszłym tygodniu?”. Jeśli odczuwamy złość, możemy zacząć sporządzać spis przewinień Sally i wrogo się do niej nastawić. Możemy nawet zdać sobie sprawę z tego, że postępujemy raczej nierozsądnie, i besztać się za to: „Och, zawsze przesadzam! Ale ze mnie smutas!”

Ellis stwierdził, że wśród ludzi panuje wiele nieracjonalnych i samoraniących przekonań. Stworzył słynną listę jedenastu irracjonalnych przekonań wspólnych dla ludzkości, choć kiedyś wspomniał także, że ułożył inną, dużo pełniejszą listę, złożoną z 259 punktów! Wspomnę tu tylko o pierwszym z nich, gdyż ma szczególne znaczenie dla uczucia samotności:

Nieracjonalne przekonanie nr 1: „Palącą potrzebą każdego dorosłego jest bycie kochanym lub akceptowanym przez praktycznie wszystkie inne znaczące osoby w otoczeniu”.

Według Ellisa ludzie mają tendencję do utrzymywania tego nierealistycznego przekonania i niepotrzebnie się denerwują, kiedy ich oczekiwania nie zostają spełnione, oraz cierpią z powodu wszelkich przejawów odtrącenia. Ostatnie badania wykazały, że uczucie lekceważenia, doznawane nawet tylko podczas eksperymentu, może mieć realne konsekwencje, prowadząc do pobudzenia aktywności w grzbietowym obszarze przedniego zakrętu obręczy, tym samym ośrodku mózgu, które rozpala się w odpowiedzi na

ból⁴. Samotność jest bardziej złożona niż uczucie odrzucenia, ale te same zasady poznawcze mają zastosowanie w wielu sytuacjach związanych z samotnością⁵.

Jak więc możemy wykorzystać „model ABC”, by poradzić sobie z odrzuceniem i wszelkiego rodzaju sytuacjami, które mogą powodować różne odmiany stresu emocjonalnego, w tym tego, który towarzyszy samotności? Aby na to pytanie odpowiedzieć, musimy wziąć pod uwagę również czynniki D i E. Kiedy ktoś nas znieważa lub lekceważy, powodując, że źle się czujemy, musimy uświadomić sobie czynnik B – nasze przekonania – to, co myślimy i co sobie powtarzamy, i co w końcu prowadzi do naszego złego samopoczucia. Następnie musimy wprowadzić czynnik D, to znaczy zakwestionować te przekonania, aby uświadomić sobie ich nieracjonalność i zastąpić je zdrowszymi sposobami patrzenia na sytuację. Jeśli nam się to uda, pojawi się nowy emocjonalny wynik E, będziemy mniej strapieni i lepiej poradzimy sobie z naszym życiem. (W dalszej

⁴ John T. Cacioppo, William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, W.W. Norton, New York 2008, s. 9.

⁵ Czytelnicy powinni wiedzieć, że Ellis był ateistą uważającym, iż religie, w tym chrześcijaństwo, w istocie promują tego rodzaju nieracjonalne przekonania. Mimo to uważam, że w przypadku nieracjonalnego przekonania nr 1, jeśli mówimy sobie, że wszyscy powinni nas kochać, to nie zacerpnęliśmy tego ani z Pisma Świętego, ani z Kościoła. Jezus powiedział nam, że ci, którzy idą za Nim, mogą doświadczyć nie tyle miłości, co prześladowania ze strony bliźnich. Otrzymaliśmy zalecenie miłowania naszego bliźniego, nie mając przy tym żadnej gwarancji, że nasz bliźni odwzajemni to uczucie. Kościół Chrystusowy został przecież zbudowany przez męczenników, a śmierć samego Chrystusa była pierwszą. Trzeba jednak wspomnieć, że kiedy późniejsze badania naukowe dowiodły, iż przekonania religijne często pomagają ludziom psychicznie i emocjonalnie, Ellis zgodził się na uczestnictwo w opracowaniu książki na temat stosowania terapii racjonalno-emotywniej u wierzących pacjentów.

części książki przedstawiłem to zwięźle dla gorszego z dwóch scenariuszy, przyjmując, że Sally rzeczywiście nas zignorowała).

ZASTOSOWANIE MODELU ABC DO SIEBIE SPRAWIA, ŻE OPINIA INNYCH STAJE SIĘ NIEWAŻNA

W tej metodzie leczenia różnych problemów, w tym samotności, nie ma w zasadzie nic nowego. Już dwa tysiące lat temu stoicy podkreślali, że nasze trwałe emocje i zachowania są bardziej zależne od naszego własnego myślenia niż od wydarzeń zewnętrznych. W istocie najbardziej bezpośrednio sformułowanie tej idei można znaleźć w pismach Epikteta (55–135), filozofa i wyzwolénca (jego imię w języku greckim pochodzi od słowa „nabyty”).

Epiktet był mistrzem psychologii filozoficznej i zagorzałym zwolennikiem cnotliwego życia, głównie przez podporządkowanie się woli Bożej. W podręczniku *Encheiridion*⁶ w sposób bardzo jasny i zwięzły przedstawił sedno tego, co tysiąclecia później zostanie nazwane terapią poznawczo-behawioralną: „To, co niepokoi ludzi, to nie rzeczy jako takie, lecz ich osąd na temat tych rzeczy”⁷. Jego filozofia skupiała się głównie na uczeniu ludzi rozróżniania rzeczy, które mogą kontrolować, od tych, na które nie mają wpływu, aby następnie zaprzestali marnowania czasu na zamartwianie się sprawami, których nie mogą kontrolować, a które obejmują zachowania innych ludzi. Kluczowymi sprawami podlegającymi naszej kontroli są nasze procesy myślowe, osądy i „cel moralny”, czyli nasze możliwości regulowania własnych emocji i kierowania naszymi zachowaniami poprzez to, co prawdziwe i właściwe, niezależnie od okoliczności zewnętrznych.

⁶ Polska wersja dzieła Epikteta, w przekładzie L. Joachimowicza, dostępna m.in. na stronie <http://sady.up.krakow.pl/antfil.epiktet.encheiridion.htm> (dostęp: 19 września 2019) – przyp. red.

⁷ *The Handbook of Epictetus*, red. N.P. White, Hackett, Indianapolis 1983, s. 13.

Metoda ABC dla zakłóceń emocjonalnych (i ich naprawy)

ZDARZENIE AKTYWUJĄCE	(NIERACJONALNE) PRZEKONANIA	WYNIK (EMOCJONALNY)	KWESTIONOWANIE PRZEKONAŃ	(NOWY) WYNIK EMOCJONALNY
Sally nas unika.	„Inni widzieli, że mnie unika. Pomyśleli, że nie jestem dla niej ważny”.	Zażenowanie	„To mogło się przydarzyć każdemu. Inni nie mogą do końca zrozumieć sytuacji. Nie będę się tym przejmował”.	Co najwyżej lekkie rozgoryczenie.
	„W ogóle się dla niej nie liczę. To okropne!”	Smutek	„To jej opinia! I co z tego!”	Łagodnie rozczarowanie.
	„Jak śmiała! To podle z jej strony!”	Złość	„To jej problem. Pomodlę się za nią”.	Łagodna irytacja i troska o Sally.

Pierwsi chrześcijanie, tacy jak Orygenes czy św. Jan Chryzostom, należeli do dużej grupy wybitnych myślicieli chrześcijańskich, którzy potwierdzili praktyczną mądrość Epikteta. Wiele wieków później, w XIII stuleciu, św. Tomasz z Akwinu w swojej mistrzowskiej *Sumie teologicznej* (*S u m m a t h e o l o g i a e*) kreśli naturę człowieka, otwarcie korzystając z pism Lucjusza Anneusza Seneki (4 p.n.e. – 65 n.e.), stoickiego autora dzieł łacińskich, którego podstawowe idee dotyczące rozumu jako regulatora emocji odzwierciedlały poglądy Epikteta.

Współczesna psychologia i psychiatria były w tej kwestii opóźnione o całe wieki względem mądrości katolickiej. W następnym rozdziale to właśnie z niej będę czerpać. W ostatnich dekadach jednak terapeuci wyraźnie odnoszą się do faktu, iż istnieją sposoby, dzięki którym możemy ćwiczyć racjonalne myślenie o wszelkiego rodzaju wydarzeniach zewnętrznych, w tym takich, które sprzyjają poczuciu samotności, w ten sposób znacząco zmniejszając ich zdolność do wzbudzania w nas uczucia niepokoju i obezwładnienia.

DLACZEGO I JAK NALEŻY UDOSKONAŁAĆ UMIEJĘTNOŚCI MYŚLENIA SPOŁECZNEGO

Jednym ze sposobów zaradzania samotności, przynoszącym korzyść niektórym ludziom, jest szkolenie w zakresie **u m i e j ę t n o ś c i s p o ł e c z n y c h**, w tym nawiązywania kontaktu wzrokowego, rozpoczynania rozmowy czy zadawania pytań. Te umiejętności są w istocie bardzo cenne w inicjowaniu i podtrzymywaniu znaczących interakcji, ale badania wykazały, że większość samotnych dorosłych ma już **t a k i e u m i e j ę t n o ś c i**. To raczej **z n i e k s z t a ł c o n e m y ś l e n i e**, do którego wszyscy jesteśmy skłonni i które może być pogarszane przez samotność, **u n i e m o ż l i w i a l u d z i o m k o r z y s t a n i e z u m i e**

jętności, które już posiadają. Tak, znowu mowa o „nieprzystosowaniu społecznym”.

Samotność może mieć wartość przystosowawczą, podobnie jak ból fizyczny, działając jako rodzaj sygnału ostrzegającego o tym, że coś jest nie tak w sytuacji, gdy osoba staje się samotna, choć sama nie podjęła takiego wyboru. Nieważne, czy przyczyną jest utrata ukochanej osoby przez śmierć lub rozwód, czy przeprowadzka daleko od przyjaciół i rodziny z powodu pracy lub nauki – poczucie izolacji zmusi tę osobę do nawiązania nowego kontaktu społecznego i poprawy sytuacji. Cierpienie towarzyszące ciężkiej samotności może jednak czasem przeszkadzać w myśleniu, jak zadzierzgnąć nowe więzi, powodując, że jesteśmy zbyt wrażliwi na społeczne zagrożenie lub odrzucenie. Samotni ludzie mogą na przykład częściej interpretować zachowanie innej osoby wobec siebie jako sugerujące odrzucenie, przy jego autentycznym braku. Tkwiąc w stanie hiperwrażliwości, samotna osoba może również rozwijać myślenie tendencyjne, rozpamiętując negatywne interakcje społeczne i doświadczenia, a ignorując lub lekceważąc pozytywne. W przypadku niektórych ludzi może to prowadzić do zachowań paranoidalnych lub agresywnych, gdyż oczekują, że inni ich odrzucą. To z kolei powoduje niekiedy, że samotni – nie zdając sobie z tego sprawy – zmieniają, ograniczają lub zwyczajnie paraliżują swoje umiejętności społeczne, nie chcąc ryzykować uśmiechu ani pozdrowienia bądź wysłania lub przyjęcia zaproszenia. To może prowadzić do samospełniającej się przepowiedni – spodziewając się odrzucenia, ludzie zachowują się nadmiernie pasywnie, agresywnie, paranoicznie lub pesymistycznie, tym samym zwiększając prawdopodobieństwo odrzucenia.

Metody terapii poznawczo-behawioralnej mogą pomóc samotnym ludziom w identyfikacji tych skłonności i próbie ich przezwyciężenia. Sam ich używam i przedstawię je poniżej.

Różni terapeuci kognitywni przyczynili się do stworzenia katalogu mimowolnych tendencji w ludzkim myśleniu, które mogą nas niepotrzebnie rozstrajać, szczególnie w sytuacjach społecznych. Jedną z najważniejszych to „fatalistyczne” lub „katastroficzne” myślenie, a więc robienie z igły wideł, postrzeganie sytuacji gorszymi, niż naprawdę są lub mogą się stać. Posłużę się przykładem wystąpień publicznych, gdyż strach przed nimi jest bardzo powszechny wśród ogółu społeczeństwa⁸. Być może sam tego doświadczyłeś.

Może nam się wydawać, że wygłoszenie nieudanego przemówienia przed tłumem jest okropnym przeżyciem. Kognitywiści radzą nam jednak, abyśmy zrobili to najlepiej, jak możemy, i wcześniej powiedzieli sobie, że jeśli nam się nie uda, nie będzie to żadną katastrofą, lecz małym niepowodzeniem.

Oto kilka sposobów zastosowania tego podejścia. Powiedzmy, że masz do wygłoszenia przemówienie. Odpręż się i wyobraź sobie sytuację: stoisz w zatłoczonej sali, mamroczesz i źle wymawiasz swoje pierwsze słowa, opowiadasz żart, ale ten spotyka się z milczeniem, przewracasz szklankę wody, po czym zdajesz sobie sprawę, że niechcący splunąłeś na ludzi w pierwszym rzędzie, a kiedy spoglądasz w dół, zauważasz, że założyłeś dwa różne buty i zapomniałeś zasunąć zamek w spodniach. Spróbuj wyraźnie wyobrazić sobie tę scenę i to, że mówisz do siebie: „No cóż, nikt nie jest doskonały! To nie było dla mnie przyjemne zdarzenie, ale też nie okropne. Okazało się, że nie jestem najwspanialszym mówcą na świecie. A może nawet, że jestem najgorszym, ale w końcu ktoś musi nim być. Życie toczy się dalej”.

⁸ W istocie ostatnimi laty w literaturze z zakresu psychiatrii i psychologii ukazało się wiele artykułów badawczych na ten temat. Przeszukując szybko internet, zwróciłem uwagę na problem, który dotyczył strachu przed wystąpieniami publicznymi pojawiającego się nawet wśród studentów szkół medycznych.

Ta sytuacja tak naprawdę nie miała miejsca, ale pokazuje, że jeśli potrafimy się nauczyć, jak psychicznie radzić sobie z dużymi problemami (które najpewniej nigdy nie wystąpią), będziemy w stanie lepiej poradzić sobie z tymi mniejszymi, które mogą zajść podczas wystąpienia⁹.

Oto moja własna historia związana z lękiem przed wystąpieniami publicznymi. Jestem człowiekiem o dość nerwowym i wrażliwym temperamencie (krótko mówiąc, jestem nieśmiały), więc kiedy w młodym wieku musiałem występować publicznie, moje ciało buntowało się przeciwko mnie (używając właściwej terminologii: doświadczałem „nadmiernej aktywności fizjologicznej”) – rumieniłem się, załamywał mi się głos i kołatało mi serce. Naturalnie bałem się, że ludzie to zauważą (i oczywiście tak było). Mój lęk był na tyle nasilony, że choć nie życzyłem źle mojemu nauczycielowi, liczyłem na to, że zachoruje i tym samym wyzwolę się z obowiązku wygłoszenia prezentacji! Proszę sobie zatem wyobrazić, jak bardzo zdziwiła się moja rodzina, gdy dowiedziała się, że zostałem nauczycielem i mówcą!

Ostatnią prezentacją, której towarzyszył stan lęku, trwogi i buntu cielesnego, była ta wygłoszona w pierwszej klasie liceum, gdy zacząłem zgłębiać terapię poznawczą. Kiedy stanąłem przed nauczycielem i kolegami z klasy, po prostu poprosiłem o wybaczenie, jeśli zauważą, jak bardzo kołacze mi serce, i przeszedłem do wystąpienia. Nigdy potem nie czułem się okropnie, myśląc o zbliżającym się przemówieniu, i nigdy znowu nie musiałem go zaczynać podobnym ostrzeżeniem.

Zdecydowałem, że sam pozwolę, aby zaistniała straszna konsekwencja – a więc to, że inni zauważą, jak bardzo jestem zdenerwowany – i robiąc to, zdałem sobie sprawę, że to na-

⁹ Zastanawiam się, czy kiedykolwiek zdarzyło się, aby ktoś zakończył wystąpienie z użyciem elektronicznego sprzętu audiowizualnego bez doświadczenia żadnych problemów technicznych!

prawdę nic wielkiego. Od czasu tego przemówienia zacząłem się skupiać na temacie, a nie na tym, co ludzie mogą o mnie pomyśleć i jak może to na mnie wpłynąć!

Opowiadam swoją historię w nadziei, że gdy zobaczysz, iż przystosowawczego myślenia społecznego można się nauczyć poprzez ćwiczenie spokojnego i racjonalnego myślenia w bardzo intensywnych sytuacjach społecznych, takich jak wygłaszanie prezentacji, z pewnością będziesz w stanie to zrobić w mniej stresujących interakcjach jeden na jeden, które mogą prowadzić do rozpoczęcia nowych relacji i położenia kresu samotności. W istocie, sam Albert Ellis napisał, że po raz pierwszy zdał sobie sprawę z wartości racjonalnych metod myślenia, których nauczył się od Epikteta, kiedy w młodości odkrył, że pomagają mu nabrać odwagi w rozmowie z młodymi kobietami!

TRZY ŚRODKI ZARADCZE NA SAMOTNOŚĆ ROZWIJANE POPRZEZ ĆWICZENIA

Oto trzy ważne sposoby ćwiczenia bardziej racjonalnego myślenia o sytuacjach społecznych – poprzez samodzielną naukę i praktykę lub, jeśli to konieczne, z kognitywistą – które mogą nam pomóc w pokonaniu samotności lub przynajmniej w lepszym radzeniu sobie z nią.

Po pierwsze, przystosowawcze myślenie społeczne może pomóc w rozwinięciu umiejętności właściwego podejścia do ludzi, której już używamy w kontaktach z nowymi ludźmi, w przypadku gdy długo jej nie używaliśmy albo gdy długo odczuwana samotność czy też wydarzenia, które do niej doprowadziły, zniekształciły nasze myślenie, czyniąc nas bardziej podejrzliwymi wobec innych lub nadwrażliwymi na ewentualną krytykę bądź odtrące-

nie. W istocie możemy podjąć wysiłek, aby się na to znieczulić, z góry przygotowując się na takie sytuacje.

Stoicki filozof i cesarz rzymski Marek Aureliusz (121–180) udzielił szlachetnej rady, w jaki sposób przygotować się na wszelkiego rodzaju reakcje, których możemy się spodziewać ze strony innych, kiedy próbujemy się do nich zbliżyć. Zalecał, aby wstając każdego ranka, pamiętać, że tego dnia zetkniemy się z ludźmi „natrętnymi, niewdzięcznymi, zuchwałymi, podstępными, złośliwymi, niespołecznymi”¹⁰, co z pewnością brzmi równie znajomo w naszych czasach, jak i w II wieku naszej ery. Aureliusz wyjaśnił to, mówiąc, że ludzie postępują w ten sposób, ponieważ nie rozumieją dobra i zła, a my nie powinniśmy dać się upodlić ani poniżyć ich działaniem.

Co więcej, jeśli nasze własne myślenie społeczne jest prawidłowe, będziemy pamiętać, że ci ludzie dzielą z nami człowieczeństwo i nie możemy przestać uważać ich za braci, obecnych na tym świecie po to, abyśmy nawzajem sobie pomagali, a nie okazywali niechęć czy odtrącali ich. Takie myślenie może zmniejszyć nasze skłonności do reagowania gniewem na innych i bycia nadwrażliwym na to, jak inni mogą niesprawiedliwie potraktować naszą uprzejmą inicjatywę, mającą na celu ustanowienie lub ożywienie więzi międzyludzkich. Jeśli będziemy w stanie z góry przewidzieć, że nasze przyjazne gesty mogą nie zostać odwzajemnione w sposób przez nas pożądanym, i to zaakceptujemy, łatwiej zbierzemy się na odwagę, by wyciągnąć przyjacielską dłoń.

I n n e , b a r d z i e j a d a p t a c y j n e m y ś l e n i e s p o ł e c z n e , m o ż e p o m ó c n a m z w a l c z y ć z a c h o w a n i a a u t o a g r e s y w n e ,

¹⁰ Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, II, 1, przeł. M. Reiter, <https://wolnelektury.pl/media/book/pdf/rozmyslania-marek-aureliusz.pdf> (dostęp 19 września 2019).

które czasami towarzyszą samotności. Problem samotności jest tak odwieczny i wszechobecny, że omawia się go w najbardziej zaskakujących kontekstach. Przy ponownym czytaniu *How to Lower Your Fat Thermostat*, jednej z moich ulubionych książek na temat fitnessu i odżywiania, napisanej przez lekarza, fizjologa i psychologa Edwarda Parenta, odkryłem cały dział poświęcony temu, jak samotność może prowadzić do przejadania się jako sposobu na dodanie sobie otuchy. Jeśli to zachowanie będzie się zbyt często powtarzać, może doprowadzić do przyrostu masy ciała, który sprawi, że osoba samotna poczuje jeszcze większy wstyd i próba nawiązania kontaktu z innymi stanie się jeszcze mniej prawdopodobna. Parent wspomina o plusach powszechnych środków zaradczych na samotność, takich jak dołączenie do grupy kościelnej lub innych grup społecznych, a nawet zakup zwierzęcia (najlepiej takiego, z którym można wyjść na zewnątrz i wejść w interakcje z sąsiadami), ale także skupia się na ćwiczeniu racjonalnego, właściwego myślenia o sytuacjach społecznych. Oto jego przykład:

Jeśli przyjrzyj się temu, jak do siebie mówisz, najpewniej odkryjesz podobne stwierdzenia: „To straszne być ciągle samemu i nie mogę tego znieść. Muszę uciec od tego okropnego uczucia”. Możesz je zrewidować, mówiąc do siebie: „Wolałbym mieć fajnych przyjaciół, z którymi mógłbym dzielić swoje życie. Ale zamiast użalać się nad sobą, popracuję nad tym, aby stać się najbardziej atrakcyjną i interesującą osobą, jaką mógłbym być. To znacznie zwiększy moje szanse na znalezienie stosownego towarzystwa, ale co ważniejsze, pomoże mi być w lepszym towarzystwie, kiedy jestem sam”¹¹.

¹¹ G. Fisher, E. Parent, D. Remington, *How to Lower Your Fat Thermostat: The No-Diet Reprogramming Plan for Lifelong Weight Control*, Vitality House, Provo 1983, s. 171.

W praktycznych zaleceniach Parenta można rozpoznać niektóre z przedstawionych powyżej technik przystosowawczego myślenia społecznego, takie jak siła sprawcza tego, jak mówimy do siebie, potrzeba zwalczania tendencji do fatalizmu i potrzeba racjonalnego kwestionowania takiego nieprzystosowanego sposobu myślenia. Te same metody można stosować do podważania innych autoagresywnych zachowań, które mogą towarzyszyć uczuciu samotności, takich jak nadmierne spożywanie alkoholu, palenie lub unikanie aktywności fizycznej.

Jako katolicy powinniśmy wiedzieć, że rzadziej będziemy angażować się w autoagresywne zachowania, jeśli szczerze rozważymy i będziemy mieli na względzie słowa św. Pawła o tym, że nasze ciało jest świątynią Ducha Świętego (1 KOR 6,19). Staniemy się również bardziej „atrakcyjni i interesujący”, w pełni naśladowując i przyłączając się do Chrystusa i przemawiając do siebie, jak to robił św. Paweł: „razem z Chrystusem zostałem przybity do krzyża. Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus. Choć nadal prowadzę życie w ciele, jednak obecne życie moje jest życiem wiary w Syna Bożego, który umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie” (GA 2,20).

Trzecie, bardziej przystosowawcze myślenie społeczne może pomóc nam lepiej znosić krzyż samotności, jeśli ta się utrzymuje, a polega na zdaniu sobie sprawy, że choć to nieprzyjemne uczucie, lecz nie jest straszne, nie będzie trwać wiecznie i można je znosić tak długo, jak to konieczne. Jako katolicy w pełni afirmujemy ludzki rozum i korzyści, jakie może przynieść, ale uznajemy również „mądrość z góry” (JK 3,17), w ramach której sam Bóg może zesłać nam łaskę i siłę, potrzebne nam po to, by znieść i pokonać przeciwności losu, w tym samotność. W rzeczy samej,

św. Jakub mówi nam, że powinniśmy „poczytać to sobie za pełną radość”, kiedy „spadają na nas różne doświadczenia”, ponieważ „to, co wystawia naszą wiarę na próbę, rodzi wytrwałość” (JK 1,2–3).

W następnym rozdziale zagłębimy się w skarbiec katolickiej „mądrości z góry”, nauczymy się czerpać ze spostrzeżeń na temat kondycji ludzkiej wyrażonych przez najbardziej dociekliwych myślicieli. Zobaczymy, jak wiele życiowych prób i przeszkód, nawet samotność, może pomóc nam stać się bardziej wytrwałymi w naszej wierze – i ostatecznie poprowadzi nas ku głębszej radości na ziemi oraz wiecznej i niepojętej radości płynącej z emocjonalnych i społecznych powiązań ze społecznością świętych w niebie, gdy uczestniczymy w błogosławionej wizji Boga, który nas wszystkich stworzył i złączył.

PLAN DZIAŁANIA

Czytaj. *Encheiridion*, czyli podręcznik Epikteta, stanowi bardzo krótkie podsumowanie jego filozofii w pięćdziesięciu trzech zwięzłych akapitach, zawierających wiele prostych, lecz wnikliwych lekcji, do których lektury można ciągle wracać, aby się uspokoić i nauczyć lepiej radzić sobie z różnego rodzaju niepokojem emocjonalnym, w tym z bólem samotności. Mimo że ten żyjący w pierwszym wieku filozof nie był chrześcijaninem i raczej nie był obeznany z tą wówczas nową religią, w późniejszych wiekach myśliciele katolicki znaleźli w jego podręczniku tak wiele przydatnych spostrzeżeń, że dostosowali je do użytku mnichów. W istocie, w okresie od V do XIV wieku powstały trzy „schryistianizowane” adaptacje (gdzie imię Sokratesa zastąpiono imieniem św. Pawła i lekcje Epikteta porównano do lekcji zawartych w Piśmie Świętym). Jedną z adaptacji, znana jako *Vaticanus Graecus*, została odkryta

w watykańskiej bibliotece¹². Innym tekstem o wiele bliższym wierze katolickiej, który może pomóc w modyfikacji myślenia o rzeczach, które naprawdę się liczą, jest Kazanie na górze zawarte w rozdziałach 5, 6 i 7 Ewangelii wg św. Mateusza.

Rozmyślaj. Głównym przesłaniem tego rozdziału jest potrzeba poprawy naszej zdolności do refleksji, dogłębnego i właściwego myślenia o tych rodzajach sytuacji społecznych, odrzucenia lub straty, które mogą u nas wywołać poczucie samotności. Przyjmując zdrowszy styl myślenia, możemy zmniejszyć niepokój.

Następnym razem, gdy poczujesz się samotny, sprawdź, czy możesz wyłapać czynnik B – przekonania, automatyczne myśli lub rzeczy, które sobie powtarzasz i które wywołały niepokój. Czy twoje myśli są słuszne i odpowiadają rzeczywistości? Czy służą przystosowaniu, są w jakiś sposób pomocne, czy tylko cię przygnębiają? Możesz wyjąć kartkę papieru i spisać ABC sytuacji ręcznie lub zrobić to, wykorzystując komputer. Czy możesz dopisać także czynniki D i E – a więc podważyć konkretne myśli, które spowodowały twoje przygnębienie i wymyślić mniej niepokojący, nowy wynik emocjonalny? Jeśli będziesz w stanie się tak wyćwiczyć, aby przechodzić ten sam proces dla rzeczywistych wydarzeń, emocji i myśli w swoim życiu, może się okazać, że w końcu twoje automatyczne myśli staną się mniej niepokojące i paraliżujące, a w konsekwencji poczujesz się mniej samotny i chętniej wyjdiesz z domu i poradzisz sobie z sytuacją.

Pamiętaj. Szczerze zastanów się, czy czasem selektywnie nie dobieierałeś interakcji społecznych, przypominając sobie tylko straty, odtrącenia lub niepowodzenia, a ignorując wiele sposobów, poprzez które Bóg błogosławił cię w relacjach z innymi. Jeśli właśnie tak było, zrób coś z tym. Celowo przypomnij

¹² Choć to dość naukowy tekst, niektórych czytelników może zainteresować ta historia i rękopisy zamieszczone w publikacji autorstwa Gerarda Botera *Encheiridion and Its Three Christian Adaptations* (Brill, Boston 1999).

sobie pozytywne wydarzenia z przeszłości i ciesz się nimi, aby zmotywować się do tworzenia nowych.

Módl się. Nie ma nic złego w zwróceniu się do Boga z prośbą, aby udoskonalił twoje poznanie społeczne i zdolność myślenia o sytuacjach społecznych w sposób, który złagodziłby twoją samotność. Święty Tomasz z Akwinu stworzył formalną modlitwę *Ante studium* o Boże przewodnictwo w myśleniu. Oto jej krótki fragment:

Stwórco niewysłowiony,
któryś ze skarbów swej mądrości
ustanowił trzy hierarchie aniołów,
ustawił ich w cudownym szyku
nad ognistymi niebiosami
i umiejętnie rozstawił rejony świata...
Udziel mi przenikliwości umysłu,
zdolności zapamiętywania,
umiejętności uczenia się,
subtelności interpretacji
i elokwencji mowy.
Pokieruj początkiem mojej pracy,
pokieruj nią i doprowadź do końca¹³.

Czy możesz stworzyć własną krótką modlitwę i prosić w niej Boga o przewodnictwo w korzystaniu z mocy rozumowania, której ci udzielił, abyś radził sobie z samotnością?

Odnów więź. Czy przychodzi ci do głowy jakaś prosta czynność, dzięki której nawiązałbyś na nowo kontakt z pewną osobą, tym samym zmniejszając własne poczucie samotności lub tej

¹³ *The Aquinas Prayer Book: The Prayer and Hymns of St. Thomas Aquinas*, red. i przeł. R. Anderson, J. Moser, Sophia Institute Press, Manchester 2000, s. 43. W przekładach polskich modlitwa ta funkcjonuje pt. *Creator ineffabilis (Stwórco niewypowiedziany)*, od rozpoczynających ją słów – przyp. red.

osoby? Jeśli tak, ale jednak jej nie wykonałeś, możesz określić myśli, które cię powstrzymały, zakwestionować je, a następnie wyjść i wykonać czynność? Myśli, emocje i zachowania są ze sobą ściśle powiązane. Czasem, gdy jesteśmy przygnębieni lub nasze myśli weszły w utarte koleiny, poprzez wykonanie pewnej małej czynności, nawiązując z kimś kontakt, możemy usunąć zaporę myśli i pozbyć się przygnębienia.

OCALAJĄCA I ZBAWCZA WARTOŚĆ SAMOTNOŚCI

Choć samotność jest bolesna, może służyć więcej niż jednemu celowi. Na płaszczyźnie czysto ludzkiej współcześni badacze – w oparciu o teorię ewolucji – zapewniają, że ludzka zdolność do odczuwania s a m o t n o ś c i j e s t b a r d z o c e n n ą w a r t o ś c i ą. T w i e r d z ą, ż e s a m o t n o ś ć j e s t s p o ł e c z n y m o d p o w i e d n i k i e m b ó l u f i z y c z n e g o. Podobnie jak ból fizyczny chroni nas przed uszkodzeniem ciała, tak s p o ł e c z n y b ó l samotności chroni jednostkę przed zagrożeniami, które mogą towarzyszyć odcięciu się od swojej grupy – źródła bezpieczeństwa i wsparcia. Osoba, która nie odczuwa bólu, jest bardzo narażona na uraz, i podobnie jest w przypadku osoby, która nigdy nie odczuwa samotności. Ponieważ niemowlęta przechodzą dłuższy okres bezradności niż małe zwierzęta, ta potrzeba więzi społecznej i ból związany z jej brakiem jest silniejsza wśród ludzi niż zwierząt¹⁴.

¹⁴ Podczas gdy współcześni badacze mają tendencję do uzupełniania swoich teorii perspektywą ewolucyjną, chciałbym zauważyć, że ów wyjątkowy charakter społeczny człowieka już od dawna jest uznawany przez wielu myślicieli badających ludzką naturę. Jak zobaczymy w rozdziale 6, Arystoteles postrzega ludzi jako wyjątkowych, nazywając ich nie tylko „racjonalnymi”, ale i „politycznymi zwierzętami”. Chociaż wszystkie rodzaje zwierząt rozwijają różne więzi społeczne, tylko ludzie tworzą *polis* (miasta) i rządzą nimi za pomocą intelektu i woli.

Krótko mówiąc, nawet w okresie dorosłości poczucie samotności może odgrywać cenną rolę, jeśli motywuje nas do tego, by nawiązać lub odnowić kontakt na poziomie osobistym, relacyjnym lub zbiorowym. Samotność porównuje się z fizycznym odczuciem pragnienia, jak również bólu. Wprawdzie samotność może być bolesna, ale jak niebezpieczne lub puste byłoby życie, gdyby odcięcie od innych nas nie bolało i nie odczuwalibyśmy pragnienia odnawiania więzi.

Ponadto, z perspektywy katolickiej, doświadczenie samotności niesie ze sobą jeszcze głębszą i trwalszą wartość. Otwiera nas na bliższą relację z Bogiem, gdy zdecydujemy się ofiarować nasz emocjonalny ból i przyjąć zbawczą moc cierpienia Chrystusa. Może także zwiększać naszą świadomość i motywować do wysiłków skierowanych ku uzdrowieniu samotności naszych bliźnich, jak to przedstawię na kolejnych stronach.

Spis treści

ROZDZIAŁ PIERWSZY: Ponowne rozważenie samotności i ulżenie jej — 7

ROZDZIAŁ DRUGI: Cnoty samotności — 29

ROZDZIAŁ TRZECI: Ukojenie płynące z samotności — 59

ROZDZIAŁ CZWARTY: Przybył, aby nazwać nas przyjaciółmi — 77

ROZDZIAŁ PIĄTY: Samotność chrystusa — 101

ROZDZIAŁ SZÓSTY: Zmniejszanie ciężaru samotności bliźniego — 119

ZAKOŃCZENIE: Z tobą na zawsze — 147

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Druk i oprawa: SIGNUM POLIGRAFIA, Łódź

Wydrukowano na ECCO BOOK 80 g, vol. 2,0

Szukasz odpowiedzi na pytania: Jak być samemu, ale nie czuć się samotnym? W jaki sposób budować więzi z innymi? Jak odnaleźć pisane nam wszystkim szczęście? Ta książka jest właśnie o tym.

Znaleźć w niej można konkretne propozycje św. Tomasza z Akwinu, który źródeł szczęścia upatruje w wierze, cnotach teologicznych i kardynalnych – umiarkowaniu, męstwie, sprawiedliwości i roztropności.

Vost podaje przy tym 30 konkretnych działań, które można podjąć, by złagodzić samotność własną lub innych. Inspiruje do aktywnego poszukiwania własnych dróg do pełni szczęścia!



PSYCHOLOGIA I WIARA

Cena det. **29,90 zł**

ISBN 978-83-7906-315-4



9 788379 063154



wdrodze.pl

Patronat medialny:

PRZEWODNIK
KATOLICKI



wiara.pl

w|drodze
miesięcznik

WNI
NATWAZNIEJSZE

DEON.PL

Aleteia.pl

Teologia
Polityczna



dominikanie.pl

EMAUS
dobry radca