

Samotność – cicha choroba cywilizacyjna XXI wieku? Niektórzy twierdzą, że samotność człowieka to zjawisko odwieczne, stan naturalny dla człowieka.

Już na pierwszych stronach Biblii, Bóg widzi samotność Adama i stwarza mu kobietę, kogoś, kto go doskonale dopełnia, z kim może tworzyć organiczną całość. Nie chodzi tylko o obecność fizyczną, ale o prawdziwą więź duchową.

Pragnienie bycia z innymi, pragnienie bycia dla kogoś, jest jednym z najistotniejszych pragnień człowieka. Potrzebujemy dobrego towarzystwa i wielu pięknych zdarzeń, którymi najczęściej są miłość, przyjaźń czy rodzina. Oczywiście momenty ciszy, samotności i kontemplacji są piękne, ale dla kogoś, kto ma przyjaciół, znajomych, miłości i pasje. Stąd rozumiemy, dlaczego wiele osób wizja samotności jest wprost przerażająca, jako stan, gdy nasze życie nie jest istotne dla nikogo, nikt się o nas nie troszczy, jesteśmy „skazani” na samych siebie.

W literaturze pięknej jest wiele opisów i dramatów samotnych ludzi. Jednak problem samotności dotyka ludzkość niemal całego świata, a paradoksalnie, szczególnie regionów najbardziej rozwiniętych i najbogatszych.

Czym właściwie jest samotność i dlaczego dotyka nas w czasach, gdy zewsząd jesteśmy otoczeni ludźmi, a jednak czujemy pustkę. Poczucie osamotnienia także w Polsce przybiera na sile. Dotyka szczególnie ludzi

młodych i prowadzi do konsekwencji społecznych oraz gospodarczych.

Stajemy się coraz bardziej świadomi naszej potrzeby bezpieczeństwa, zadowolenia, szczęścia, sensu życia itp. Plandemia C-19 była szczególnym momentem, który uświadomił nam skalę poczucia samotności i konsekwencje. Psychologowie twierdzą, że po zakończeniu lockdownów powróciliśmy do życia towarzyskiego, jednak u wielu ludzi „kryzys sanitarny” pozostawił trwałe ślady w relacjach z innymi osobami. Samotność stała się istotnym zagadnieniem, wymagającym szczegółowych badań, analiz, wyliczeń ekonomicznych konsekwencji. Samotność unieszczęśliwia wiele osób, sprawia, że ludzie są w gorszej kondycji psychicznej niż mogliby być. Aby osoby decyzyjne zajęły się tym problemem i podjęły środki zaradcze, konieczne stało się wnikliwe zbadanie i sporządzenie raportu „KOSZTY SAMOTNOŚCI W POLSCE” (IX.2024r.)

W Wielkiej Brytanii dyskusja o samotności rozpoczęła się w 2018r. czyli jeszcze przed plandemią, która w tej kwestii stanowi punkt zwrotny. Wyliczono koszty jakie generuje samotność obywateli i to stało się podstawą do debaty społecznej, powołano departament, który tym tematem się zajął. W innych krajach, w tym w Polsce, takiej komórki rządowej nie ma, funkcjonują jedynie lokalne inicjatywy społeczne.

Samotność jest zjawiskiem, które było zawsze i dotyczyło na mniejszym lub większym poziomie grupy osób. Lecz wydarzenia z 2020 roku, tj. plandemia,

<http://glosobywatelski.tv>
https://banbye.com/channel/ch_P9tJA8ppYvUA
<https://t.me/glosobywatelskitv>
<https://discord.gg/ZsMryWYa8J>

a przede wszystkim kwarantanny/zamknięcia w domach, spowodowało, że życie wielu osób wywróciło się „do góry nogami”. We wszystkich bez wyjątku krajach poziom samotności wzrósł w każdej grupie społecznej. O ile przed C-19 samotność dotyczyła przede wszystkim osób starszych, to po zakończeniu tego „eksperymentu” poziom samotności wśród osób starszych wzrósł, ale wśród osób młodych wzrósł tak mocno, że dzisiaj to młodzi ludzie są bardziej dotknięci samotnością niż osoby starsze.

Pomiędzy byciem „samemu” a byciem „samotnym” istnieje różnica. Bycie samemu, to nasz wybór, często chwilowa lub czasowa potrzeba, kiedy ta samotność nam służy, do czegoś jest nam potrzebna. Słyszymy, że ludzie wybierają samotność, by zyskać niezależność, spokój oraz czas na rozwój osobisty, regenerację psychiczną. Ludzie ci zapewniają, iż jest to świadoma decyzja, podyktowana chęcią życia w zgodzie ze sobą, unikania toksycznych relacji, wysoką samoświadomością lub/i potrzebą kontroli nad własnym życiem. Bywa, że wybór taki jest konsekwencją niesatysfakcjonującego, toksycznego związku i oznacza brak kompromisów w kwestiach finansowych, mieszkaniowych czy sposobu spędzania czasu. Osoby świadome swoich potrzeb, wad i zalet częściej wybierają odosobnienie, gdyż ułatwia głębsze zrozumienie. Nadmiar bodźców także może wywołać alarm i wymusić odpoczynek poprzez „ucieczkę” w spokój i ciszę. Taka samotność z wyboru nie jest izolacją społeczną lecz oznacza selektywny dobór kontaktów z innymi.

Badacze zajęli się poczuciem samotności, która jest dla nas niepożądana. Gdy odosobnienie przybiera taką formę i skalę, która wpływa na nas negatywnie, nie odpowiada naszym potrzebom, zarówno co do ilości jak i jakości kontaktów społecznych, wywołuje dyskomfort i poczucie samotności.

To z kolei powoduje złe skutki, zarówno w naszym organizmie jak i funkcjonowaniu społecznym, tj. byciu dla siebie i byciu dla innych. Grupa badająca nie analizowała strony formalnej/statystycznej samotności, tzn. nie odnosiła się do tego, czy ktoś mieszka w gospodarstwie jedno- czy wieloosobowym, nie uwzględniała statusu cywilnego (statusu związku). Odczucie samotności mierzone było w skali stworzonej przez psychologów, w wyniku stosunku badanego do 20-tu stwierdzeń. Te stwierdzenia obrazują generalnie, czy poziom relacji społecznych był dla badanego wystarczający, czy nie. Tam, gdzie nie był wystarczający, stwierdzono osamotnienie lub samotność.

Koszty samotności wyliczone zostały na podstawie danych uzyskanych z ZUS, sondaży społecznych, konsultacji z ośrodkami uzdrowiskowymi, gdzie m.in. leczyli się chorzy na choroby psychosomatyczne.

Zawarte zostały przede wszystkim:

- * koszty zwolnień lekarskich (choroby psychosomatyczne, depresje, udary, choroba wieńcowa itp.),
- * koszty opieki nad członkami rodziny,
- * wpływ/koszt na spadek produktywności w firmach,
- * wpływ/koszt na rotację pracowników.

Podsumowanie kosztów: ponad 19 mld złotych rocznie (!), stanowiło olbrzymie zaskoczenie dla zespołu badającego. Wszędzie, gdzie zachodziła jakakolwiek wątpliwość lub nieoczywistość, w obliczeniach takie pozycje nie zostały uwzględnione. W opracowanym raporcie zostały wskazane elementy, które choć powinny, to nie zostały policzone. Zatem roczny (dane sprzed 3 lat) koszt samotności dla polskiej gospodarki to ponad 19 mld złotych. W brytyjskim raporcie z 2018r., na którym się wzorowano i czerpano pewne

dane, koszt wyniósł 2,5 mld funtów, ale pamiętać należy, że to wynik sprzed C-19. Niestety, trend kosztowy b.szybko rośnie. W Wielkiej Brytanii już wówczas uruchomiono narodową strategię walki z samotnością, ogólnokrajowe programy mające na celu przeciwdziałanie samotności i rugowanie ze społeczeństwa. Badacze wyrażają nadzieję, że wykazanie kosztów w polskich realiach może przyczynić się do podjęcia przez decydentów działań ograniczających problem samotności i jej skutków.

Jednocześnie, badania wskazują, iż na poczucie samotności wpływa rodzina i pochodzenie. Fakt, że małżeństwo rodziców się rozpadło, powoduje poczucie samotności większe, niż wśród osób, których rodzice byli ze sobą do końca. To, w jakim mieście się wychowywali, ma wpływ na to, czy 20-30 lat później będziemy samotni – czy nie, czy będziemy potrafili budować relacje społeczne. Psychologowie wyjaśniają mechanizm, który za tym stoi, ale w odbiorze społecznym, w debacie publicznej, ten komunikat jakoś się nie przebija. Gdy jesteśmy rodzicami i wychowujemy swoje dzieci, to bardzo ważne jest abyśmy nie tylko przekazali im wiedzę, zadbali o wykształcenie, lecz ważniejsze okazuje się, żeby zbudować z dziećmi relacje, nauczyć je budowania relacji z rówieśnikami i osobami dorosłymi. Gdy w procesie wychowania i edukacji skupimy się na przekazaniu wiedzy w celu ukończenia np. dobrych studiów, to rezultat nie zawsze okaże się sukcesem.

Najbliższe spotkania otwarte Watahy Głosu Obywatelskiego:

W każdy piątek, godz. 18:00 **Radom**

W lokalu JAMA ul. Rwańska 19

O jakości życia, tak samo jak poziom wykształcenia, zarobków, czy materialnego zabezpieczenia, decyduje to, jak potrafimy budować relacje z innymi ludźmi. W świecie mechanizacji, który się nam tworzy przy pomocy sztucznej inteligencji, umiejętności „twarde” będą łatwiejsze do zastąpienia niż umiejętności „miękkie”. Ktoś, kto potrafi dobrze liczyć czy programować, będzie szybko zastąpiony przez komputery czy roboty, ale nie ktoś, kto potrafi rozmawiać z ludźmi, kto potrafi zarażać ich entuzjazmem, przekazywać informacje i słuchać ich; tego – póki co – jeszcze A.I. jeszcze się nie wyuczyła.

Powinniśmy podjąć działania, żeby samotność, okrzyknięta kolejną chorobą cywilizacyjną, nie pochłonęła naszych dzieci. Zacząć można od rozwijania aktywności w celu budowania relacji bezpośrednich. Jak najszybciej trzeba ograniczyć czasowo dostęp do smart fonów, zwłaszcza w szkołach. Niezwykle istotne jest, aby monitorować jak wprowadzane regulacje/przepisy (np. w dziedzinie urbanistyki) wpływają na relacje społeczne.

Zachęcam zwłaszcza, żeby każdy nas wykorzystywał codzienne sytuacje, począwszy od kontaktów sąsiedzkich, w sklepie, przychodni, podczas wspólnych podróży itd. – aby się odezwać, gdzie to możliwe odzyskać utracone więzi. Po prostu: odłóżmy smartfony i uśmiechajmy się do ludzi wokół, rozmawiajmy!