

## OSAMĚLOST A JEJÍ DETERMINANTY

JAN PAPICA

Sociální vztahy tvoří základ lidského života. Dochází-li k omezení nebo zrušení mezilidských kontaktů, cítí se lidé osamělými. Osamělost má stresující dopad, její zraňující účinky zakoušejí nejen dospělí, ale také děti. Výzkumy této proměnné se setkávají s metodologickými nesnáze, protože je obtížné, ne-li nemožné konstruovat experimentální paradigma k vyvolání osamělosti za variujících podmínek, a tak jsou odkázány na její měření škálami různé validity. To ztěžuje, vezmeme-li ještě v úvahu neucelenou teorii, její jednoznačnou interpretaci.

Osamělost nese s sebou intenzivní negativní emoce, mající původ v psychickém nebo fyzickém odloučení od lidí, nebo v obojím. Je rozlišováno mezi emocionální a sociální osamělostí<sup>31</sup>. Emocionální se týká nemožnosti či neschopnosti soužití se žádoucí osobou, případně její ztráty úmrtím nebo rozvodem. Sociální rezultuje z nedostatku přátel a známých, s nimiž by si člověk mohl popovídat o svých názorech a zkušenostech.

Osamělost je subjektivním zážitkem a nedá se ztotožnit s objektivní sociální situací, která ji může sice podmínit a s ní souběžně probíhat, ale zdaleka ne vždy. Její příčiny musíme hledat především ve vlastnostech člověka.

Vědomí příslušnosti se pojí s rodinou, přáteli, kolegy, s formální i neformální organizací. Díky těmto sociálním vazbám člověk cítí, že se mu dostane emocionální i instrumentální podpory a pochopení v kritických momentech. Pozitivní včlenění do skupiny vkládá do něho nejen pocit chráněnosti, ale co je důležitější, také pocit, že ho jiní mají rádi kvůli němu samému a pomáhá také k seberealizaci ve významu přesvědčení o vlastní hodnotě.

Uvedené charakteristiky sociálního vlivu jsou dnes zpochybňovány empiricky zjišťovaným úbytkem důvěrného přátelství a klesajícím významem kolektivů. Objevují se seskupení odlišné povahy, stmelující sice jedince solidárními pouty, ale individuálně zůstávají v anonymitě. Převládá názor, že jedním z významných symptomů současnosti je právě emocionální izolace člověka a vytrácející se pocit chráněnosti v skupinovém životě. Silná potřeba skupinové příslušnosti nepochybně trvá, ale její maření je extenzivní.

Održenost se nevztahuje vylučně k lidem, ale také k jiným kategoriím sociální zkušenosti. Myslí se jimi održeni od hodnot, na něž se váže prožívání životního smyslu, održení od sociálních norem subsumované pod pojem anomie, održení od cílevědomosti vlastního konání označované jako bezradnost. Održení od všech jmeno-

vaných stránek společenské reality je souhrnně nazváno alienací, která je rovněž subjektivním prožitkem osobnosti<sup>26</sup>.

R. May<sup>19</sup> pokládá odcizení sobě samému za zdroj osobnostních poruch. Základní atribut zdravého jedince spatřuje v jeho odhodlání k uvědomělé volbě a k účinné seberegulaci vůči vnějším tlakům. Podobně C. Rogers<sup>22</sup> termínem organismická důvěra rozumí schopnost podržet vlastní vnitřní zkušenosti jako určující kritérium v rozhodování. Člověk není bytostí hotovou, ale realizující se vlastním sebeprojektem, je tedy bytostí, která je vždy plně v sobě a současně stále před sebou.

Sebeodcizení implikuje sebeznehodnocení: člověk se vzdaluje sobě a svým cílům, odmítá volbu žít svěbytným životem, vzdává se subjektivní svobody vzít odpovědnost za utváření vlastního světa. Je těsná závislost mezi osamělostí a sebeodcizením, ale je nesnadné jednoznačně stanovit její směr.

Stav bezradnosti vyjadřuje očekávání subjektu, že výsledky jeho činnosti jsou vystaveny náhodě, že zpětné posílení není věcí jeho schopností a úsilí. Obsahově se tento stav překrývá s Rotterovou<sup>24</sup> koncepcí místa kontroly. Vnější místo kontroly se dá považovat za pojmový ekvivalent bezmocnosti. Vnitřní místo kontroly indikuje naproti tomu přesvědčení, že člověk vlastní aktivitou a vytrvalostí může být úspěšný<sup>27</sup>. Pochybnosti člověka, že je v jeho silách zajistit si příznivý výsledek, vedou ke kognitivnímu a motivačnímu neklidu, který může oslabit jeho zájem o cokoli. Nedůvěra v možnost kontroly účinků vlastní činnosti se snadno přenáší do sociálního kontextu, odrazuje ho od zasahování do interpersonálních vztahů a v konečném důsledku vede k osamělosti.

Anomie znamená znevažování a obcházení norem společností schvalovaných a akceptovaných. Životní maximou anomického jedince je dělat vše, z čeho má užitek a potěšení bez ohledu na morální principy a újmu druhých, s jedinou výhradou vyhnout se případným sankcím. Právě nedostatek vazeb s lidmi, jejichž slušnost chápe jako pouhé pokrytectví, zahání ho do izolace, z níž nachází východisko ve spojení s lidmi stejně opovrhujícími mravními zásadami. Personifikovaným ideálem stává se pro ně často osoba, převyšující je svým egoistickým amoralismem, jak ji literárně zobrazil Kerouac v postavě Deana Moryartyho. V jeho podání mýtus primitiva jednajícího bez jakýchkoli zábran ztělesňuje autentický život.

Pocit ztráty životního smyslu ovládne člověka, když neví, k čemu směřovat, jaké hodnoty si přisvojit a svým životem aktualizovat. Pocit prázdnoty vystřídá životní smysl, pozná-li člověk, co jeho pobyt ve světě z významňuje a zhodnocuje, nebo z religiozního pohledu, když řídí svůj život k poslednímu cíli.

Zcela opačný přístup k této problematice má Freud a existencialismus. Podle Freuda je člověk nemocný od chvíle, kdy se zamyslí nad smyslem a hodnotou života, protože nic takého objektivně neexistuje<sup>14</sup>. Camus v mýtu Sisyfově si klade otázku, zda život musí mít nějaký smysl a dochází k závěru, že člověk jej prožije tím lépe, čím jasněji pochopí jeho absurdnost a smíří se s ní. Zbavit se iluzí znamená pocítit celou nesmyslnost společenského života i vlastní individuální existence.

Nemožnost pozitivních vztahů s jinými je zdrojem prožívání nicoty ve významu nesmyslnosti jakéhokoli sebeprojektu. Existencialismus popírá možnost vlivné spojitosti od subjektu k subjektu a ve skupině vidí pouze subjektivně deprimující výsledky kolektivního sletení jedinců. Všechny vztahy jsou důvodem k lidské osamělosti. Existencialismus popisuje faktickou prázdnotu, obklopující člověka, jemuž je navždy upřeno sblížení a porozumění lidem. Sartre sice podává výklad existencialismu jako filosofii či psychologii vzájemnosti, ale jakákoli pospolitost mu představuje pouhý součet

osamělých, pararelních a neprolnavých životů. Pojetí intersubjektivit jako empatického kontaktu s druhými, který dává člověku hlavní smysl<sup>13</sup>, se zcela rozchází s jeho úvahami.

Kierkegaard<sup>16</sup>, považovaný za předchůdce existencialismu, je svým specifickým pohledem věřícího přesvědčený, že duchovní člověk se od davu tím, že jeho nezvratným údělem je osamělost a dokáže ji snášet.

Ve chvílích větší nejistoty a zmatku se člověk uzavírá do sebe, prožívá prázdnotu a opuštěnost. Tyto prožitky spojuje V. Frankl<sup>9</sup> s existenciální frustrací, jejímž důležitým symptomem je noogenní neuróza. Cílem jeho svébytného existencialismu je uvolnit člověka ze životní ponurosti. Je blízký integrálnímu humanismu Maritaina a fenomenologii Schelera a Bubera tím, že klade důraz na duchovní dimenzi, jejímž profilujícím znakem je sebeuvědomění, podmíněné „duchovním nevědomím, které kontrastuje s Freudovým „id“.

Frankl spatřuje v pokusech lidí vymanit se z existenciální frustrace pouze matoucí a zavádějící cesty a jmenuje čtyři takové klamné postoje.

Fatalistický postoj je spojen s vědomím pomíjivosti a zániku. Může být natolik vtíravý, že paralyzuje motivaci ke konstruktivní činnosti. Vtiskuje přesvědčení, že člověk má přijímat trpně vše bez jakéhokoli pokusu o nápravu, protože se nedá nic změnit a je zbytečné o to usilovat. Pocit ztráty smyslu může někdy paradoxně uspokojit potřebu smyslu tím, že lidská existence je pojata jako beznadějný, ale nepřestávající boj s osudem.

V kolektivistickém postoji hledá člověk smysl v tom, že se stává součástí anonymní masy. Ze strachu z osamělosti vzdávají se lidé vlastních názorů a jakýchkoli kritických výhrad vůči jiným, svolují k svému odcizení, stávají se kýmkoli, blaženou kvintesencí neosobní banality. V Marťanské kronice má R. Bradbury povídku Marťan, příběh o tvoru zbařeném vlastní osobnosti, neustále se měnícím s myšlením člověka, do jehož sféry vlivu se dostává. V příběhu končí tato bytost špatně, v lidském životě by mohla dosáhnout úctyhodného postavení.

Fanatický postoj je charakterizován autoritářstvím, vyjadřujícím netoleranci, stereotypní a rigidní myšlení, machiavelistický přístup k lidem<sup>23</sup>. Morální rigorismus a naprostý nedostatek střízlivého pohledu na sebe doplňují portrét fanatika. Potřebu smyslu kompenzuje úsilím o pozici, která dává právo poroučet a oblíbeností těch, v jejichž hlasu slyší ozvěnu svých vlastních myšlenek.

Jako poslední cestu v hledání smyslu uvádí Frankl postoj provizória, kdy člověk vnímá život jako divadlo, na jehož scéně nezbývá než sehrát roli, pokud možno s nejmenšími náklady a co nejpříjemněji. Kontakty s lidmi jsou neosobní, zbařené důvěry a plné lhovosti k jejich problémům. Goffman<sup>12</sup> rovněž použil divadelní metafory k popsání způsobilosti, jimiž lidé jednájí v sociálním kontextu.

Specifickou formou existenciální frustrace je „nedělní neuróza“ jako pocit nespokojenosti s depresivním laděním, prázdnotou a nudou. Některými znaky připomíná Frommův<sup>10</sup> znuděný charakter, vyjevující se nechutí odpovídat na dění kolem sebe se zájmem a účastí. Mírné pocity nudy nemusí být vědomé, pokud je člověk může zažehnat kompulzivní konzumací všelikých druhů rozptýlení a vlastnického obstarávání, které mají kompenzační funkci přinášející konstatní změnu. Kde jsou nedostupné nebo dochází k jejich přesycení, může nuda vyústit v destruktivní a agresivní chování.

Existenciální frustrace může přejít v patogenní s vleklými depresemi a suicidálními sklony. Franklova logoterapie má ráz výzvy na člověka, aby hledal životní smysl v tom, že se oprostí od výlučného zaměření na sebe a svůj individuální prospěch a položí si vyšší, transcendentální cíle.

Teoretici se sociologickou erudicí zabývající se tematikou osamělosti vidí její důvody v narušení sociálních vztahů, způsobeném specifickým postavením člověka v moderní společnosti. Vnitřní motivace vycházející ze stabilního já je v současnosti vystřídána pocity životní prozatímnosti, oslabením sebeidentity a celkovou nejistotou. To všechno pramení z nejasného tušení, že vnější svět je místem trvalého ohrožení, jemuž člověk nedokáže přiměřeně čelit.

Člověk nemůže uniknout důsledkům soudobé civilizace, která rozšiřuje jeho potřeby a stupňuje jeho ambice, často vůbec nesplnitelné nebo splnitelné s velkým časovým odstupem. Jeho život se stále více řídí principem materiálních potřeb, nejčastěji pečlivě utajených pod duchovními ideály. Disproporce mezi žádostivostí a reálnou možností prožívá s různou intenzitou stresu spolu s nevráživostí vůči těm, kteří mají, co sám nemá.

Riesman<sup>21</sup> vidí příčiny osamělosti ve ztrátě osobnosti. Tu spatřuje v přechodu od bytosti vnitřně řízené k bytosti výlučně navenek orientované. Tato změna orientace je vyvolána tím, že už nezáleží na tom, co člověk je a co dělá, ale převážně na tom, jak dalece je schopný manipulovat jinými nebo svolný, aby s ním jiní manipulovali. Stejným směrem rozvíjí Marcuse<sup>18</sup> svou představu jednorozměrného člověka, která je v hlavních rysech psychoanalytickou variantou názorů Riesmana. O fenoménu osamělosti v rámci sociologických koncepcí se uvažuje také jako o důsledku odosobněného vztahu byrokratické struktury sociálních institucí k jedinci. Odtud vyvěrající neprostopupná životní izolace v tragickém vyvrcholení se stala výhradním motivem Kafkova „Procesu“ a „Zámku“.

Výzkumy potvrzují, že pocit osamělosti svádí k nezodpovědnosti, bezohlednosti, aroganci a lehkomyšlnosti. Jsou to vlastnosti, které přejí sociální patologii, narkomanií a alkoholismu<sup>31</sup>. Předpokládá se, že drogová závislost je pokusem překonat osamělost.

Podle některých autorů nemá narkomanie charakter sebedestruktivní, nýbrž zesiluje pocit vlastní hodnoty. V pojetí teorie „životní motivace“ se osoby narkotizují s cílem překlenout trhlinu v osobnostním systému a odstranit divergenci mezi racionálním životem a psychickými mýty. Mýtus vchází do lidské existence jako entelechie, účinná síla, která zůstává mimo lidskou kontrolu a budí autentický smysl sounáležitosti.

Kognitivní koncepce osamělosti kladou důraz na iracionální prvky myšlení, na odlišný způsob pohledu na svět a na sebe sama. Člověk je zcela ponořen do chmurných úvah, že nikde nenachází pochopení, nikdo se nestará, co se v něm děje, jaké stavy bezvýhodnosti prožívá. Hledá své ozvláštnění v sebereflexi, a pokud pro ni lidé nemají porozumění, cítí se ostrčený. Svou výlučnou sebestředností se utvrzuje, že skutečnost je taková, jak ji prožívá.

Do kognitivních struktur vstupují i další procesy asociované s osamělostí: atribuce příčin, sociální srovnávání a percepce osobní kontroly. Atribuce příčin osamělosti se vztahuje k soustředění pozornosti na ty proměnné, které tento stav vyvolávají. Čím je pocit osamělosti vyhocenější, tím nutkavější sklon přisuzovat příčiny své izolace povahovým odlišnostem, a méně po nich pátrat ve vnějším prostředí. Když člověk ještě navíc se domnívá, že se lidé straní styku s ním z důvodu tělesného defektu, nebo naopak vztah k němu je motivován jen soucitem, pocit osamělosti je provázen depresí. Adekvátní atribuce může proto nejen umocnit, ale také oslabit pocity osamělosti.

Procesy sociálního srovnávání ovlivňující tlak prožívané osamělosti vycházejí ponejvíce z dojmu, že jiní jsou oblíbenější, mají více přátel, jsou více vyhledáváni, jsou vítanými a zábavnými společníky. Takové srovnání probíhá většinou nezávisle na tom, zda se

shoduje se skutečností, jak na to ukazují výsledky sociometrického šetření. V souhlase se závěry, které subjekt vyvodil, ať reálnými či fiktivními, variuje pocit osamělosti<sup>6</sup>.

K osamělosti přispívá nejednou zbudělý perfekcionismus vzešlý z nekritického ovzduší, které zneklidňuje člověka pomyšlením, že ve srovnání s jinými neobstojí a v jejich přítomnosti se může ztrapnit či zostudit. Odtud motivace vyhýbat se lidem. Často jde o nápadný rozpor mezi schopnostmi a ctižádostivými cíli, které jim neodpovídají. Vtělená prostřednost staví nejčastěji nejnáročnější cíle. Lidé tohoto druhu dovedou pohotově převrátit neúspěch v úspěch, dají se strhnout k vynášení vlastních předností a k samolibému zveličování svých pochybných zásluh. Bývají zcela zaujati sami sebou, nic nemůže otřást jejich sebedůvěrou a najednou zjistí, že se jim lidé vyhýbají.

Osamělí lidé vyslovují často sami o sobě negativní soudy a pesimistické expektace, týkající se vlastní budoucnosti. Nepříznivé sebehodnocení a s ním obvykle spojený obecný odsudek světa vede k odporu vyhledávat a udržovat sociální kontakty a vztahy<sup>1</sup>.

Ve skupinové atmosféře může člověk prožívat osamělost, když lidé kolem dávají najevo pokořující nezáměr o vše, co dělá a co si myslí, když nikdo nepožádá o jeho názor, nikdo se s ním neradí, a promluví-li, nikdo ho neposlouchá.

Psychodynamické teorie považuje za příčiny osamělosti rané zkušenosti v dětství, které se promítají do dospělého věku. Dispozice k uzavřenosti bývá kladena v době, kdy se formuje dovednost bezporuchového sociálního kontaktu a také koncepce sebe sama. Uvádí se, že do rodiny vpadá v stále větším rozsahu vnější svět, který rozvrací prostředí citové pohody zevnitř. Rodina ztrácí svou dřívější stabilitu, nedává dítěti potřebnou jistotu a z pocitu slábnoucího bezpečí se postupně rodí nedůvěra k lidem obecně.

Podle Bowlbyho<sup>2</sup> dítě cítí chráněnost, má-li stálý přístup k pečující osobě, kterou je zpravidla matka. Jsou-li vztahy s takovou osobou přerušeny přechodně nebo trvale, je pravděpodobné, že v dítěti se vytrácí nebo slábne potřeba přináležitosti. S touto sníženou motivací spojuje potom očekávání, že těsné vztahy s jinými jsou pomíjivé nebo nebezpečné a výsledkem je, že později uniká blízkým kontaktům s kýmkoli.

Příčina osamělosti bývá rovněž prisuzována „nevhodným“ rodičům. Osoby, které žily v neúplné rodině, mívají specifickou náchylnost k izolovanosti a odpor k jakýmkoli důvěrným vztahům, omezují se jen na konvenční styky. Rozvod rodičů je v mnoha studiích pojat jako opuštění dítěte, které bývá příčinou jeho destruktivních postojů a alienace. Podobné účinky mívají rodiny, v nichž běžným jevem jsou stále konflikty, nebo v nichž jeden nebo oba partneři jsou alkoholici. Také tyto případy bývají interpretovány jako odmítnutí dítěte, které rezultuje v narušený vývoj s pozdější osamělostí.

Z výzkumů<sup>25</sup> rovněž plyne závěr, že osamělí dospělí pocházejí z rodin bez citové opory, v nichž dítě bylo trestáno nevšímavostí, nebo v nichž potřebovalo rodičovský souhlas k výběru kamarádů a dovolení přivést si je domů.

Jakmile je dítě z pohledu Fromma<sup>10</sup> schopné vyjádřit své individuální Já, začíná se uvolňovat z těsné emocionální závislosti na rodičích a jiných blízkých osobách a pociťovat neklid a nejistotu. Přisvojovanou, postupně rozšiřovanou a důrazněji prosazovanou svobodou stojí adolescent před dilematem: být plně individualizovaným jedincem s rizikem osamělosti, nebo volit bezpečí tím, že se podřídí požadavkům okolí a etabluje sekundární sociální vazby konformitou. S tím souvisí adolescentní oportunismus v rodinném prostředí: proč nesouhlasit s názory rodičů s vyhlídkou na odměnu, a přitom si myslet své.

Od Frommova pojetí se příliš nevzdaluje Rankova teorie separace. Tento proces začíná, když si dítě uvědomí, že ono samo a matka jsou dvě odlišné bytosti. Aby dítě vyslovalo své já, musí se prosadit negativním způsobem a toto já-stvrzování vzrůstá v pozdním dětství a adolescenci. Střety s rodiči mají primární účel v dětském sebe-definování. V průběhu této vnitřněrodinné diferenciacce naráží na sebe vůle rodičů a protivůle dítěte, z níž vlíná do dítěte znepokojivá tíha viny a opuštěnost z pocitu ztráty lásky rodičů.

Samota na rozdíl od osamělosti nemusí být spojena s vědomím, že člověk pobývá mezi lidmi jako cizinec. Samota přeje rozvinutí a realizaci vlastních možností a mívá relaxační účinky. Je dobrovolná nebo nucená, ale ve srovnání s osamělostí nemusí navodit negativní důsledky. Zda prožitky budou negativní nebo pozitivní, záleží na rysech jedinců, kteří se do samoty uchýlí nebo se v ní proti své vůli octnou. Osoby v normálních podmínkách bezradné samota, je-li dlouhodobá, zlomí, prožívají neklid a úzkost a mohou se u nich projevit psychické poruchy<sup>27</sup>. Osoby s potřebou sebeaktualizace se v podmínkách samoty stávají aktivními, nápaditými a tvořivými.

Na odolnosti závisí, jak se člověk vyrovná se samotou. Tato vlastnost má rozhodující vliv na zpracování stresogenních účinků. Odolní subjekti nemusí prožívat zátěž kvalitativně odlišně ve srovnání s neodolnými, ale zřejmě je vnímají a posuzují více z pozitivních stránek, které zvyšují pravděpodobnost jejich zvládnutí. K odolným se řadí především ti, kteří se stresům, nevyhýbají, ale naopak překážky vyhledávají, i když jim hrozí možný nezdár. Ale ať se lidé v situaci samoty sebevíce odlišují svou povahou, neopouští je více či méně zdůvodněná víra, že někdo na ně čeká. Bez této naděje prostupuje samotou osamělost.

Osamělost bývá spojována s depresí, ale tyto stavy nejsou totožné. Depresivní osoby trpí nejen ze sociálních důvodů, ale také z jiných, osobních i neosobních. Osamělé nedepresivní osoby cítí neklid a stísněnost jen z důvodu sociálního zklamání. V osamělosti navíc může být zahrnut aktivizující postoj tím, že se člověk záměrně vylučuje z neuspokojivých vztahů a v důsledku negativních zkušeností straní se nových kontaktů. V depresi upadá člověk do rezignace a apatie a jeho postoje jsou čistě pasivní<sup>30</sup>.

Osamělost povede k depresi, když její důvody jsou viděny jako nezměnitelné. Když se subjekt domnívá, že některé zjevné znaky mu odnímají přízeň, vyvolávají v lidech odpor, potom dochází k závěru, že se nedá nic napravit a stává se depresivním.

Všechny výzkumy osamělosti dokládají její spojení s charakteristikami osobnosti. Osamělost koreluje s takovými vlastnostmi jako nízké sebevědomí, vnější místo kontroly, nízká prosociální orientace a vysoké vnitřní sebeuvědomění. Jedinci s těmito rysy vykazují nízkou odolnost, úbytek aktivity obecně i sociální, v kontaktech s jinými malou asertivitu, uzavřenost a nesdílnost.

Důležitá role v interpersonálním styku je přisuzována sebeotevření (self-disclosure). Tato charakteristika se týká informací, které jiní nemohou získat, pokud je subjekt nesdělí<sup>15</sup>. Sebeotevření může být upřímné nebo manipulativní. Schlenker<sup>28</sup> na kontinuu závažnosti informací a kontroly nad nimi klade na jeho jeden konec sebeprezentaci jako vykalkulovanou a povrchní sdílnost a na druhý konec upřímné a spontánní projevení skrytých aspektů já. Obecně se soudí, že pro sebeotevření na rozdíl od sebeprezentace není prvořadě vyvolat žádoucí dojem.

Podle Jourarda<sup>15</sup> člověk nedokáže poznat sám sebe jinak, než jako výsledek sebeotevření druhým. Tento závěr navazuje na zrcadlové já C. Cooleye, který je chápe jako souhrn indicií přicházejících ze sociálních interakcí. Upřímná sebeotevření je

podmínkou porozumění sobě samému a vzájemnému porozumění s druhými. Osoba sdělující intimní informace o sobě vyjadřuje důvěru tomu, komu se svěřuje a také zájem na udržení kontaktů.

Sebeotevření jako mechanismus regulující hranici já je příčinou osobní identity a stability sebevědomí jako základního kritéria, jak dalece člověk pociťuje, že úspěšně řídí svůj život podle vlastních představ. V procesu sebeotevření dochází ke korekci sebeidentity a sebevědomí. Ustálení svazků s jinými, hledání vlastní identity a stálost sebevědomí nelze chápat jako zcela odtržené a nezávislé proměnné.

Jestliže subjekt má kolísavé sebevědomí a je nejistý vlastní identitou, bude se vyhýbat upřímnému sebeotevření. Výsledkem může být sebezolace nebo pseudointimita, když přes četné kontakty s lidmi subjekt prožívá opuštěnost.

Uvádí se, že dnešní člověk tlumí sklon k sebeotevření, protože má obavu, aby se jeho sdílnost nesetkala s chladem nebo dokonce s posměchem či ironickými poznámkami toho, komu se svěřuje. Nemá také jistotu, že co sdělí, se brzy nerozšíří, protože nemůže vědět, kolik důvěrných přátel má jeho důvěrný přítel. Opatrnost, odstup a podezřavost mohou sice vyvolat zdání bezpečnosti, ale fakticky povedou k osamělosti.

Uzavřenost a odpor k hovoru zahrnujícím sama sebe považuje za příčinu osamělosti Middlebrook<sup>20</sup>. Cvičení interpersonálních dovedností a především překonání zábran v sebeotevření se mu jeví jako jeden ze způsobů, jak se vymanit z osamělosti.

Neupadnout do osamělosti a zachovat si vědomí přínaléžitosti souvisí se sociální inteligencí, pod níž se rozumí schopnost chápat myšlení, citění a chování jiných a v souhlase s tím jednat. Odpovídá také kontrole nad tím, co člověk svěřuje a co je mu svěřováno. Zahrnuje rovněž dovednost řešit uspokojivě neshody v interpersonálním styku a z tohoto pohledu lze o ní mluvit jako o sociální kompetenci<sup>11</sup>.

Lidé se liší schopností zabývat se jinými a odpoutat se od sebe. Člověk bez orientace na jiné stává se neuvědomělým středem vlastního světa, nedovede se podívat na sebe očima druhých, ani uvažovat kriticky s odstupem na dění. Tím, že stěží najde něco poutavějšího, než je on sám, odsuzuje se k osamělosti.

S tendencí k extrémnímu sebeotevření se setkáváme u lidí s vysokou rovinou potřeby afiliace. Význam této proměnné je několikerý. Rozumí se jí sociální technika, která vyjadřuje dispozici reagovat na jiné formálně přátelským způsobem. Je spíše spojena se sebeprezentačními technikami než s opravdovým sebeotevřením. Může jít o instrumentální vztah, kdy partneri jsou vyměnitelní. A konečně je tento pojem vyhrazen pro potřebu pozitivního emocionálního kontaktu, jímž se rozumí reciproční projevy zájmu a sympatie.

Potřeba afiliace může být buzena nejen pozitivním přáním citové odezvy, ale také úzkostí z možné rejekce<sup>5</sup>. Silná citová závislost může se projevit intimizující dotěrností a vzpomínkovým rozcitlivěním. Člověk chorobně přecitlivělý chápe jako odmrštění každý styk, který nepřetéká úsměvy a srdečností.

Afiliční chování může se vztahovat také k obranným mechanismům a být výrazem potřeby chránit nadsazené sebevědomí tím, že člověk dělá vše proto, aby ho jiní akceptovali. Pocit osobní nejistoty se zde mísí s notnou dávkou podlézavosti.

Termín sebeprezentace označuje způsob uvažování, jímž lidé směřují k vyvolání optimálního dojmu. Motivace prezentovat líbivý sebeobraz nemusí se shodovat s tím, jak člověk sám o sobě smýšlí. Ale sebeprezentace, která se setkává ve skupině s uznáním a oceněním, může zpětně ovlivnit a upravit jeho postoje. Podle Goffmana<sup>12</sup> všechna mínění, která se vztahují k já, mají svůj základ v úspěšné sebeprezentaci.

Tyto veřejné sebeobrazy nejsou zcela libovolné, řídí se principem „psychologické pravděpodobnosti“. Člověk se zpravidla vyhýbá takovému sebezobrazení, které svým odtržením od reality hrozí zesměšněním. Má-li tendenci za různých okolností stavět na odiv jednou ty a podruhé jiné své výjimečné zkušenosti a přednosti, volí strategii segregace: dbá o to, aby se lidé, jimž se odlišně předvádí, nesetkali, nebo strategii selektivní interakce, kdy se omezí na styky pouze s těmi, kteří bez výhrad přijímají jeho vychloubání a samolibost.

Vedle této taktické sebe prezentace objevuje se její idealizovaná varianta, kdy člověk se chce jevit takovým, jakým by si sám přál být. Mytologizuje vlastní podobu, aby dosáhl vytvořeného a přitom výhodného „public image“. V mnohém se podobá mechanismu opačného reagování (reversal formation), charakterizujícímu jedince jednající proti- chůdně k svým vnitřním sklonům a tužbám. Patří sem lidé s příliš horlivým moralizováním a karatelskými postoji, které napovídají, že není s nimi vše v pořádku.

Sebe prezentace koreluje s rysem sebemonitorování. Lidé s vysokou rovinou této vlastnosti disponují širokým rejstříkem sebe prezentačních technik. Dovedou obratně navodit ovzduší důvěry předstíranou otevřeností a vřelým zájmem o druhého k získání informací, které mohou využít nebo svým intrikujícím založením zneužít k vlastním cílům.

Jinou proměnnou, která řídí průběh a obsah sebeotevření je tendence ke koncentraci pozornosti a úvah převážně, na soukromé nebo veřejné aspekty vlastního já. V sebeotevření regulovaném veřejným sebeuvědoměním bývají sdělovány údaje, které mohou být přímou dostupné jiným, ať už se vztahují k přítomnosti či minulosti, i když sám příjemce zprávy není a nebyl svědkem toho, o čem je informován. Sebeotevření spojené se soukromým sebeuvědoměním se týká skrytých osobních ambicí, emocí a zájmů, k nimž druhý nemá přístup, pokud není člověk ochotný je poskytnout.

Lidé s vysokým soukromým sebeuvědoměním tíhnou k k intimnímu svěřování a jsou více vystavěni prožívání osamělosti<sup>3</sup>. Pronikavěji se uvědomují své niterné stavy, jsou sebereflexivnější a silně introspektivní a jejich sebeotevření se vyznačuje bezprostředností a opravdovostí. Bývají proto více zranitelní, když zjistí, že jejich důvěry bylo zneužito<sup>8</sup>.

Osoby s vysokým veřejným sebeuvědoměním, kteří se soustřeďují na já jako sociální objekt, zajímají se převážně o dojem, který v lidech zanechávají. Jsou více všímaví ani ne tak k tomu, co říkají, ale jak to říkají a jak to, co řeknou, bude přijato. Bývají většinou také výrazně sebemonitorující a sebeotevření se týká ponejvíce podružných a okrajových záležitostí. Jsou méně citliví k reakcím jiných a odtud rovněž méně sklonu k pocitu osamělosti. Vyhýbají se důvěrnějším informacím a jejich sebeotevření se přizpůsobuje tomu, co si myslí, že se od nich očekává.

Za důležitý faktor, který se bezprostředně váže s osamělostí, je pokládána úzkost. V teorii Spielbergera<sup>29</sup> je rozlišováno mezi úzkostí jako stavem a úzkostí jako rysem. Jde o rozdíl mezi úzkostnou reakcí a predispozicí odpovídat úzkostně na nejružnější podněty, vnímat je jako ohrožující, i když nelze s určitostí stanovit, v čem je reálná hrozba. Cattell<sup>4</sup> vidí v úzkosti rozrušující emocionální rozpoložení s různou délkou trvání spolu se sníženou adjustací, s neovládanou popudlivostí a prchlivostí, s nedostatkem naděje a důvěry v sebe.

Lazarus a Averill<sup>17</sup> předpokládají, že kognitivní procesy zprostředkují mezi situací a emocionální odpovědí. Kognitivní rozvaha jakékoli kvality předchází emocionálním projevům. Hodnocení spojené s výskytem úzkosti charakterizuje symboličnost, anti-



cípáce a nejistota. Symboličnosť indikuje, že ohrožení netkví v konkrétních dějích, ale v mysli, v hodnotách, jimž člověk přiřkládá zásadní význam. Anticipace se týká predikovaného nebezpečí a ne bezprostředního, nejistota se vztahuje k faktu, že člověk neví, zda a kdy dojde k události, z níž vzejde ohrožení. Anticipace je důležitým faktorem v genezi úzkosti, kdežto význam nejistoty není jednoznačný. Epstein<sup>7</sup> uvažuje o kontradikci anticipace a nejistoty. Když člověk předvídá ohrožení, přepadá ho úzkost, ale klesá možnost překvapení a tím také nejistota.

V teoriích sebepojmu představuje úzkost specifický druh ohrožení, které se dotýká sebeidentity. Jestliže dosavadní zkušenosti jsou nápadně nekonzistentní se sebevědomím, padá na člověka úzkost, která narušuje všednodenní činnost. Subjekt s vysokou sociální úzkostí se neúměrně obrací k svému já, jestliže se mají setkat s hodnotícím kontextem. Vyhýbají se situacím, v nichž hrozí riziko, že neobstojí. Zdrojem svíravé úzkosti jsou situace s přidělenou odpovědností, kdy pochybují, že je zvládnou a zklamou tím projevem důvěry. Úzkost může být buzena také opačnou situací, kdy zbavením jakékoli odpovědnosti cítí osobní znevážení a dostává se pocity bezradnosti a osamělosti.

May<sup>19</sup> předpokládá, že v situacích ohrožení základních hodnot, jimiž subjekt realizuje svoji osobnost, své já, přepadá ho úzkost. V tomto pojetí vzniká úzkost dezintegrací osobnosti nebo z obav před ní. Stejně uvažuje Rogers<sup>22</sup>. Domnívá se, že velká diskrepance mezi reálným a ideálním sebeobrazem a v důsledku toho nízké sebehodnocení a sebeakceptace ohrožuje já a je zdrojem úzkosti a osamělosti.

V tomto přístupu není precizováno ohrožení jako takové, ale jen čeho se dotýká, tedy osobnost. Nelze taxativně vyjmenovat všechny druhy situací, v nichž je já reálně nebo fiktivně ohroženo.

Stavy úzkosti mohou sice rezultovat z nejrůznějších a často z nejpodivnějších příčin, ale determinující je pocit nejistoty z vlastní existence, který je nejbyťostnějším námětem existenciální filozofie. Svůj lidský úděl cizoty ve světě si člověk uvědomuje úzkostí, která je jistým pocitem sebeuvědomění. Úzkostí člověk své vztahy k světu zpřetrhává, je sice ve světě, ale je mu cizé, je zcela osamělý.

Pro člověka je druhý člověk ten, koho vnímá, ale je také tím, který ho vidí. Úzkost je vědomím toho, že být viděn znamená stávat se pro druhého pouhým objektem. Heideggerovo „Mitsein“ subjektů je samou povahou konflikt, vzájemné popírání a zamezování sebeprojektů. Z této základní existenciální kategorie „být viděn“ vsakuje do člověka pocit hanby, že je fixován v jediném okamžiku a proměněn tak ve věc neschopnou změny. Z toho plyne osamělost provázená nepřetržitým prožíváním úzkosti.

Humanistická psychologie dokonale obeznámená s existenciální filozofií odmítá její strohé formulace, nebo se je snaží zmírnit a překonat její názorovou extrémnost, která ji činí odtažitou a v konkrétní analýze osobnosti nesnadno použitelnou. Ve svém pojetí pocit jistoty oproštěný od úzkosti zakotvuje v tom, že subjekt si uvědomuje svou přináležitost a cítí, že ve chvílích nečekaných zvrátů může spoléhat na lidi kolem sebe.

## Použitá literatura

1. BECK, A. T., RUSH, A. J.: Cognitive approaches to depression and suicide. In G. SERBAN, ed.: Cognitive defects in the development of mental illness. New York 1978.
2. BOWLBY, J.: Attachment and loss. II. Separation. New York 1973.
3. BUSS, A. H.: Self-consciousness and social anxiety. San Francisco 1980.
4. CATELL, R.: The nature and genesis of mood states. In Ch. SPIELBERGER, ed.: Anxiety: Current trends in theory and research. New York 1972.
5. CROWNE, D. P., MARLOWE, D.: The approval motive: Studies in evaluative dependence. New York 1964.
6. CUTRONA, C. E.: Transition to college: loneliness and the process of social adjustment. In L. R. PEPLAU, D. PERLMAN, eds.: Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York 1982.
7. EPSTEIN, S.: The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In Ch. SPIELBERGER, ed.: Anxiety: Current trends in theory and research. New York 1972.
8. FENIGSTEIN, A.: Self-consciousness, self-focused attention and social interactions. J. Personal. Soc. Psychol., 1979, 37, 75 – 86.
9. FRANKL, V. E.: Man's search for meaning. New York 1963.
10. FROMM, E.: Ucieczka od wolności. Warszawa 1970.
11. FOOTE, N. N., COTTRELL, L. S., Jr.: Identity and interpersonal competence. Chicago 1955.
12. GOFFMAN, E.: the presentation of self in everyday life. New York 1959.
13. HUSSERL, E.: Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii. Warszawa 1967.
14. JONES, E.: the life and work of Sigmund Freud: Vol. III. The last phase. New York 1957.
15. JOURARD, M. S.: Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self. New York 1971.
16. KIERKEGAARD, S.: Bojzn i drzenie choroba na smierc. Warszawa 1969.
17. LAZARUS, R., AVERILL, J.: Emotion and cognition: With special reference to anxiety. In Ch. SPIELBERGER, ed.: Anxiety: Current trends in theory and research. New York 1972.
18. MARCUSE, H.: One-dimensional man. Frankfurt 1964.
19. MAY, R.: The meaning of anxiety. New York 1950.
20. MIDDLEBROOK, P. N.: Social psychology and modern life. New York 1980.
21. RIESMAN, D.: Osamělý dav. Praha 1968.
22. ROGERS, C.: Client-centered therapy. Boston 1951.
23. ROKEACH, M.: The open and closed mind. New York 1960.
24. ROTTER, J. B.: Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychol. Monogr., 1966, 80, No 1.
25. RUBENSTEIN, C., SHAVER, P.: In search of intimacy. New York 1982.
26. SEEMAN, M.: Alienation studies. Annual Review of Sociology 1975, 1, 91-123.
27. SELIGMAN, M. E. P.: Helplessness: On depression, development and death. San Francisco 1975.
28. SCHLENKER, B. R.: Identities, identifications and relationship. In V. DERLEGA., ed.: Communication, intimacy and close relationships. New York 1985.
29. SPIELBERGER, CH.: Conceptual and methodological issues in anxiety research. In Ch. SPIELBERGER, ed.: Current trends in theory and research. New York 1972.
30. WEISS, R. S.: Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Boston 1973.
31. WENZ, F. W.: Seasonal suicide attempts and forms of loneliness. Psychol. Reports, 1977, 40, 807 – 810.

## LONELINESS AND ITS DETERMINANTS

### Summary

This article deals with various conceptions of loneliness, which are unanimous at least in two points, namely that the feeling of loneliness is of subjective character and is the result of the lack of the wanted social contacts. In the next part the author discusses relations between the feeling of loneliness, alienation, solitude and psychological traits of lonely people. Finally, the article suggests that loneliness is an important factor of the etiology of psychopathology of any form.

Translation © Jan Papica, 1993

Doc. PhDr. Jan Papica, CSc.  
katedra psychologie  
filozofické fakulty  
Univerzity Palackého  
Křížkovského 10  
771 80 Olomouc