samotności" to pomijanie faktów naukowych

SAMOTNOŚĆ 06.11.2025, 14:50

Tomasz Witkowski

3 ZDJĘCIA

Samotność w starszym wieku (Fot. Shutterstock)

POSŁUCHAJ 18:12 MIN

Teraz możesz słuchać naszych artykułów. Wersja audio została stworzona przy pomocy AI. Dowiedz się więcej.

REKLAMA

48

FRAGMENT KSIĄŻKI
NAUKA
PSYCHOLOGIA
SAMOTNOŚĆ
ZDROWIE PSYCHICZNE
ŻYĆ LEPIEJ. PSYCHOLOGIA CODZIENNIE

Codziennie możemy usłyszeć o epidemii samotności. Ludzkości nie grozi jednak epidemia samotności, lecz monofobii - podsycanego powszechnie lęku przed samotnością, którego objawy próbujemy nieudolnie leczyć zwiększaniem liczby i intensywności kontaktów z innymi.

Ten artykuł czytasz w ramach bezpłatnego limitu

Tekst to fragment książki „ Zawracanie statków głupców i inne eseje" Tomasz Witkowskiego.

‚Kiedy przyglądam się wojnie wypowiedzianej samotności przez społeczeństwa Zachodu, rosną we mnie wątpliwości w jej powodzenie. Przede wszystkim uderza fakt, że podobnie jak na każdej

wojnie wiele z podejmowanych działań to działania propagandowe.

Ich celem aż nazbyt często jest demonizowanie przeciwnika. W tym konkretnym przypadku nauki społeczne na potrzeby propagandy wojny z samotnością dostarczają liczb – takich, jakich się od nich oczekuje, podobnie jak prostytutka dostarcza tych rozkoszy, których żąda od niej klient. Tworzą ogrom propagandowych danych korelacyjnych, które nic nie mówią o związkach przyczynowo-skutkowych, za to łatwo je zinterpretować w sposób, który wpisze się w powszechną dyktaturę szczęścia. Uproszczeniami wyników badań opartych na niewiele mówiących deklaracjach osób badanych wywołują ból zębów. Ale nade wszystko trywializują fenomen samotności.

REKLAMA

Propaganda "epidemii samotności" i pomijanie faktów naukowych

REKLAMA

Sukcesem tej propagandy jest to, że „epidemia samotności" stała się już w takim stopniu oczywista, że jej istnienie rzadko ktokolwiek podaje w wątpliwość. Myślę też, że część z nas czerpie pewien rodzaj satysfakcji z przekonania, że jest po tej „dobrej stronie mocy", walczącej z ową epidemią. Jeśli jednak przyjrzeć się uważniej owym alarmistycznym liczbom, na które powołują się prorocy „epidemii samotności", to okaże się, że nie są one całkiem jednoznaczne i niekoniecznie upoważniają do głoszenia złej nowiny.

Okazuje się bowiem, że wzrastająca liczba ludzi starszych żyjących samotnie wynika z tego prostego faktu, że na całym świecie wzrasta ogólna liczba żyjących ludzi starszych.

REKLAMA

Nie ma też wątpliwości, że nadal będzie rosła, choćby ze względu na postęp medycyny i dobrostanu ludzi, które przesuwają granice umieralności. Jednak na potrzeby propagandowe nie mówi się o tym, że wzrastające liczby zachowują swoje proporcje. Odsetek ludzi starszych żyjących dzisiaj samotnie waha się między 5% a 15% i jest podobny do tego sprzed 10 lat.

Samotność zabija więcej ludzi niż otyłość



ZAPISZ NA PÓŹNIEJ

Większość artykułów propagandowych do epatowania czytelników wykorzystuje rosnące liczby, pomijając ten prosty fakt (i licząc prawdopodobnie na to, że pominą go również czytelnicy), że ogólna liczba ludności na całym świecie wzrasta, więc proporcjonalnie muszą rosnąć inne liczby opisujące tę populację. Niestety, ten sposób traktowania danych wzorowany jest na niektórych artykułach naukowych. Znajdziemy w nich wiele danych na temat rosnących wskaźników samotności, zmieniającego się w ciągu życia poczucia samotności, danych korelacyjnych z różnymi wskaźnikami zdrowotnymi, ale ze świecą szukać takich, które porównywałyby stan sprzed kilkudziesięciu lat i sytuację obecną. Mnie przynajmniej nie udało się znaleźć rzetelnego opracowania na ten temat.

Kiedy przyjrzymy się uważniej głośnym i powtarzanym niczym klisza nagłówkom, takim jak Samotność jest gorsza dla zdrowia od palenia 15 papierosów dziennie, odkryjemy stojący za nimi autorytet renomowanych mediów i… pustkę, jeśli idzie o dane.

Żyć Lepiej. Psychologia Codziennie

Relacje, związki, rodzina. Jak kochać i cieszyć się życiem - piszemy w każdy poniedziałek.

Administratorem danych osobowych podanych przy zapisaniu się na newsletter jest Wyborcza sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie...
Więcej
Regulamin Usługi Newsletterów

hapana99@gmail.com

ZAPISZ MNIE

Zobacz przykładowy newsletter

REKLAMA

REKLAMA

To kategoryczne porównanie szkodliwości samotności do skutków, które przynosi palenie 15 papierosów dziennie, pochodzi z raportu komisji Jo Cox na temat samotności

Formułując je, powoływała się na metaanalizę badań opublikowaną w 2017 roku przez Julianne Holt-Lunstad, Timothy'ego B. Smitha i J. Bradleya Laytona. Niestety, nie znajdziemy w nim tego porównania. Ich analiza co prawda pokazuje, że samotność wiąże się z ryzykiem śmierci wyższym rocznie o 26%, ale jest to o połowę mniej niż ryzyko zwiększone przez palenie od jednego do czterech papierosów dziennie. Nie przeszkodziło to jednak dziennikarzom tak renomowanych pism jak „The New York Times" rozpowszechnić tej wyssanej z palca informacji i powielać jej w nieskończoność na całym świecie.

Izolacja społeczna przyspiesza starzenie mózgu. Naukowcy zdobyli nowe dowody



ZAPISZ NA PÓŹNIEJ

Analizując wyniki badań, warto też krótko zastanowić się nad znaczeniem wykorzystywanego przez badaczy słowa „samotność".

Dość szybko okaże się, że mieści się w nim „izolacja społeczna", czyli sytuacja, kiedy to inni pozbawiają nas kontaktów ze sobą. Samotność może oznaczać także świadome odosobnienie i ograniczenie kontaktów społecznych. To może być również, tak charakterystyczny dla dzisiejszych czasów, stan poczucia braku zrozumienia przy jednoczesnym bogatym życiu towarzyskim. Samotnymi nazywamy czasami ludzi towarzyskich, którzy po prostu nie mają stałego partnera życiowego. Filozofowie dorzuciliby tutaj jeszcze parę dodatkowych znaczeń słowa „samotność". Z nich wszystkich izolacja społeczna jest tym, co ewolucyjnie odczuwamy jako najbardziej zagrażające.

REKLAMA

W badaniach, na podstawie których sformułowano alarmistyczne wizje nadciągającej epidemii samotności, uderzają dwie rzeczy.

Przede wszystkim w większości tych analiz nie bada się rzeczywistej izolacji społecznej, realnej samotności, lecz ich poczucie. Wszelkie zestawiane później ze sobą liczby pochodzą z deklaracji w odpowiedzi na pytania o to, na ile czujesz się samotny.

W rezultacie ktoś, kto w dniu, w którym prowadzono badanie, nie dostał jeszcze żadnego lajka na Facebooku, może stwierdzić, że jest bardzo samotny, ale to samo może powiedzieć również ktoś, kto od paru tygodni nie miał kontaktu z nikim bliskim. Te liczby potem się porównuje i analizuje.

REKLAMA

Jedyną rzeczą, która naprawdę liczy się w życiu, są związki z innymi ludźmi



ZAPISZ NA PÓŹNIEJ

REKLAMA

W rezultacie otrzymujemy czasami wyniki dziwaczne i kompletnie niezgodne z przytaczanymi na wstępie twierdzeniami o wpływie samotności na stan zdrowia i długowieczność, bo oto w Danii, której mieszkańcy od lat zajmują czołowe miejsca w badaniach poczucia szczęścia prowadzonych systematycznie od 2012 roku przez ONZ oraz mają bardzo wysokie notowania, jeśli chodzi o długowieczność, odsetek odczuwających samotność jest jednym z najwyższych w Europie. Według Keminga Yanga, autora książki Loneliness: The Social Problem [Samotność. Problem społeczny], wynosi on około 30%.

Druga rzecz, zwracająca uwagę w badaniach nad wpływem samotności na zdrowie, to fakt, że niemal bez wyjątku są to dane korelacyjne, które nie mówią o tym, co jest przyczyną, a co skutkiem.

Wyciągane z nich wnioski mogą mieć taką samą wartość jak stwierdzenie, że wysokie spożycie lodów i napojów gazowanych sprzyja utrzymywaniu się fali upałów. Fakt, że ludzie samotni żyją krócej, niekoniecznie musi oznaczać, że samotność szkodzi zdrowiu. Być może ludzie o gorszym zdrowiu mają mniej energii i zasobów na to, aby nawiązywać i pielęgnować kontakty z innymi? Być może nawet inni ludzie ich męczą? Umierają wcześniej ze względu na słabe zdrowie, a nie z powodu samotności, która może być tylko dodatkową konsekwencją złego stanu zdrowia. Jak zawsze w przypadku danych korelacyjnych, możliwych jest również kilka innych scenariuszy, ale bardzo prawdopodobny jest również ten, że ludzie, którzy umierają samotni, mają za sobą długi okres życia w wyniszczających relacjach.

Niewygodne fakty

REKLAMA

REKLAMA

W tym miejscu dotknęliśmy faktów, które wydają się stać w całkowitej sprzeczności z dyktaturą zwalczania samotności, nawiązywania i pielęgnowania relacji. Przeciwieństwem samotności jest nadmiar relacji, a w szczególności relacje niekorzystne. Nadmierne zagęszczenie, a co za tym idzie zbyt duża liczba i intensywność kontaktów z innymi, prowadzą do poważnych problemów zdrowotnych, a u wielu gatunków zwierząt również do śmierci. Biolodzy wyjaśniają to zjawisko wykształconą ewolucyjnie konkurencją wewnątrzgatunkową.

Dr hab. Krystyna Golonka, psycholożka: Wnioski z badań nad wypaleniem zawodowym przekuliśmy w platformę do wsparcia i pomocy

ZAPISZ NA PÓŹNIEJ



Wśród ludzi obserwuje się także syndrom wypalenia zawodowego. Badania pokazują, że najczęściej dotyka on tych, którzy mają nadmiar kontaktów społecznych – nauczycieli, wychowawców, pracowników opieki społecznej, psychologów, lekarzy, kierowców autobusów, pielęgniarki, osoby pracujące z klientami i im podobnych. Skutecznym lekarstwem na syndrom wypalenia jest zmiana pracy na taką, w której jest mniejsze obciążenie relacjami. To również nie pasuje do obrazka dobroczynnego wpływu kontaktów z innymi.

Szczególnie negatywny wpływ na zdrowie mają złe relacje.

REKLAMA

Poddając się dyktaturze szczęścia w otoczeniu uśmiechniętych członków rodziny i przyjaciół, warto jednocześnie pamiętać, że to inni ludzie są przyczyną najsilniejszych emocji negatywnych, jakich doświadczamy w ciągu całego naszego życia. To oni nas zdradzają, są przyczyną zawodu, żalu i całej gamy podobnych uczuć. Dzisiaj środowisko zewnętrzne ze wszystkimi swoimi zagrożeniami nie może się równać z tym, co przynoszą nam inni ludzie. Jak trafnie podsumował to Jean Paul Sartre: „Piekło to inni".

Zespół Philipa Hylanda z Trinity College w Dublinie w 2019 roku przebadał 1839 dorosłych Amerykanów w wieku pomiędzy 18 a 70 lat. Okazało się, że większy związek z ich zdrowiem psychicznym miała właśnie jakość relacji, nie zaś ich liczba. Stan zdrowia psychicznego osób mających złe więzi z innymi, okazał się dużo gorszy niż utrzymujących bardzo mało takich toksycznych relacji, a które z reguły nazywamy samotnikami. Inne badanie pokazało, że w małżeństwach ocenianych jako złe zdecydowanie rosło ryzyko chorób serca u kobiet.

REKLAMA

Od samotności zmniejsza się mózg?

ZAPISZ NA PÓŹNIEJ



Wśród przebadanych 1356 starszych małżeństw nadciśnienie tętnicze występowało zdecydowanie częściej u partnerów, którzy swój związek oceniali negatywnie. Z kolei badania, które swoim zasięgiem objęły aż 4024 osoby samotne oraz te pozostające w związkach, pokazały, że ci, dla których ważne było unikanie konfliktów, czuli się przynajmniej tak szczęśliwi jak badani żyjący z partnerami. Jeszcze inna próba przeprowadzona na grupie 666 osób w okresie dwóch lat pokazała, że negatywne relacje z innymi miały znaczący wpływ na liczbę problemów zdrowotnych u uczestników badania.

REKLAMA

Analizując te liczby, warto pamiętać, że podobnie jak w przytaczanych na wstępie badaniach, również są to dane korelacyjne, więc daleko posunięte wnioski w rodzaju: „Samotność uchroni cię przed nadciśnieniem" – są zupełnie nieuprawnione. Powinny raczej skłaniać do przemyśleń i poszukiwań niż do formułowania uproszczonych zaleceń i krzykliwych nagłówków.

Zalety samotności

Sadzając samotność na ławie oskarżonych, oprócz argumentów oskarżenia i obrony, warto rozważyć również jej zasługi. A są one niemałe.

Pierwszą z nich, jak pokazały badania, jest poprawa stanu koncentracji umysłu i funkcji poznawczych. Samotność sprzyja również samorozwojowi, budowaniu własnej tożsamości i wzmacnia procesy twórcze. Prawdopodobnie właśnie dlatego większość najwybitniejszych pisarzy była zatwardziałymi samotnikami.

REKLAMA

Bohaterka jednego z opowiadań Bohumila Hrabala twierdziła, że jej tatuś zawsze lubił przebywać w towarzystwie ludzi inteligentnych, dlatego najczęściej spędzał czas sam ze sobą. To dość przewrotne spostrzeżenie pisarza znajduje potwierdzenie w badaniach. Satoshi Kanazawa i Norman P. Li, psychologowie ewolucyjni z Singapurskiego Uniwersytetu Zarządzania i Londyńskiej Szkoły Ekonomii i Nauk Politycznych, przebadali w 2016 roku grupę ponad 15 tysięcy osób, sprawdzając, w jaki sposób spędzają wolny czas. Okazało się, że osoby inteligentne zdecydowanie częściej preferowały samotność, stawiając ją ponad towarzystwem innych ludzi.

REKLAMA

Wyjaśnień tej zależności jak zwykle jest kilka. Jedno z nich mówi, że to właśnie ludzie inteligentni dostrzegli, iż ewolucyjny lęk przed samotnością nie ma dzisiaj żadnego uzasadnienia, i uwolnili się spod jego wpływu. Inne tłumaczy, że czas spędzany przyjemnie z przyjaciółmi i bliskimi bardzo często koliduje z ich ambitnymi celami życiowymi, zaczynają więc przebywanie z przyjaciółmi i znajomymi traktować jako stratę tego czasu. Kolejna interpretacja mówi o tym, że powodem niechęci osobników inteligentnych do towarzystwa jest fakt, że mają małe szanse spotkać w nim ludzi równie wyrafinowanych intelektualnie, więc zwyczajnie męczy ich obecność mniej bystrych od nich samych.

Lepiej być samotnikiem czy żyć w grupie? Nauka zna odpowiedź

ZAPISZ NA PÓŹNIEJ



Jeszcze bardziej złożony obraz rysuje się po lekturze 600-stronicowej książki zatytułowanej The Handbook of Solitude [Podręcznik samotności]. Powstała ona w wyniku zaproszenia do współpracy przez dwójkę psychologów amerykańskich – Roberta J. Coplana i Julie C. Bowker – ponad 60 naukowców zajmujących się badaniem samotności z perspektywy psychologicznej, socjologicznej, neuropsychologicznej, neurobiologicznej, rozwojowej, klinicznej i przyglądających się temu zjawisku w różnych okresach życia, w różnych środowiskach i w różnych kontekstach. Autorzy dalecy są od uproszczeń podobnych do cytowanych na początku tego rozdziału.

Podkreślają znaczenie samotności dla uzyskania wglądu w samego siebie, wskazują na jej terapeutyczne oddziaływanie, pokazują, jak bardzo pomaga przejść przez życie, w którym wywierane są na nas różnego rodzaju presje społeczne i polityczne, jak pozwala zdystansować się od samego siebie.

REKLAMA

A jednym z najbardziej paradoksalnych wniosków jest to, że osoby, które doświadczają samotności, potrafią budować trwalsze i lepsze relacje niż ci, którym nie dane było jej zasmakować. Jest więc samotność również swoistą szczepionką chroniącą przed osamotnieniem.

Co z tą wojną?

Czy ma swoje uzasadnienie i sens? Czy cel wart jest podejmowanych wysiłków? Potrójna, gorzka odpowiedź brzmi: NIE. Ta wojna jest niczym leczenie pacjenta, któremu postawiono złą diagnozę. Ludzkości nie grozi epidemia samotności, lecz monofobii – podsycanego powszechnie lęku przed samotnością, którego objawy próbujemy nieudolnie leczyć zwiększaniem liczby i intensywności kontaktów z innymi. Nasza walka z samotnością to wojna podobna do tej, którą ongiś wypowiedział Mao Tse-tung wróblom. Wzrastająca długość życia, zmieniające się modele rodziny i inne procesy, które obserwujemy już dzisiaj, spowodują wzrost liczby ludzi izolowanych społecznie. Już dzisiaj można dość dokładnie policzyć wskaźniki, które pokażą, jak będzie wyglądać sytuacja za ćwierć czy pół wieku. Co ciekawe, zmiany te obejmują również takie, które zdecydowanie poprawiają jakość naszego życia.

REKLAMA

Pozytywna samotność. Nie zabija, lecz leczy



ZAPISZ NA PÓŹNIEJ

REKLAMA

Oprócz wspomnianego przedłużenia życia wielu z nas może sobie pozwolić na własne mieszkanie, co jeszcze pół wieku temu było nie do pomyślenia. Po raz pierwszy w historii ludzkości coraz więcej ludzi żyje samotnie i osiedla się w stanie wolnym. W Stanach Zjednoczonych istnieje 35,7 miliona jednoosobowych gospodarstw domowych, które stanowią 28% ogólnej ich liczby. W 1960 roku stanowiły one tylko 13% wszystkich gospodarstw domowych. Liczba jednoosobowych gospodarstw domowych w Wielkiej Brytanii wzrosła o 16% do 7,7 miliona w ciągu dwóch dziesięcioleci, od 1997 do 2017 roku. Zgodnie z ostatnimi danymi Urzędu Statystyk Narodowych do

2039 roku ma osiągnąć 10,7 milionów. Tych trendów nie zmieni żaden minister do spraw walki z samotnością, a nawet żaden premier czy prezydent najpotężniejszego mocarstwa. Ich niekorzystne konsekwencje pogłębią media nagłaśniające wyłącznie negatywne skutki zdrowotne samotności i izolacji.

Jeśli w porę nie uświadomimy sobie, że naszym problemem jest brak umiejętności radzenia sobie z samotnością, z byciem sam na sam ze sobą, i nie nauczymy się tego, na nic zdadzą się hucznie ogłaszane kampanie. Rozsądny terapeuta, który leczy pacjenta z monofobią, nie robi tego poprzez zapewnianie mu towarzystwa, lecz systematycznie ucząc go znoszenia braku obecności innych ludzi.

Walka z samotnością poprzez intensyfikację kontaktów jest osłabianiem organizmu, pozbawianiem go odporności, która może zapewnić mu radzenie sobie z samotnością.

Równie dobrze możemy zrobić to, co intuicyjnie robi większość ludzi – próbować zagłuszyć ją, włączając radio, telewizor, Facebooka lub inne źródło dostarczające mózgowej sieczki.

REKLAMA

Cóż, zdaję sobie sprawę, że mój głos nie zawróci ludzkości z raz obranej ścieżki w kierunku nowego wspaniałego świata, w którym nie ma miejsca na pełną, dojrzałą samotność i radość z bycia z samym sobą.

REKLAMA

Nie zawsze musimy być szczęśliwi. Po zaakceptowaniu negatywnego nastroju możemy poczuć się lepiej

ZAPISZ NA PÓŹNIEJ



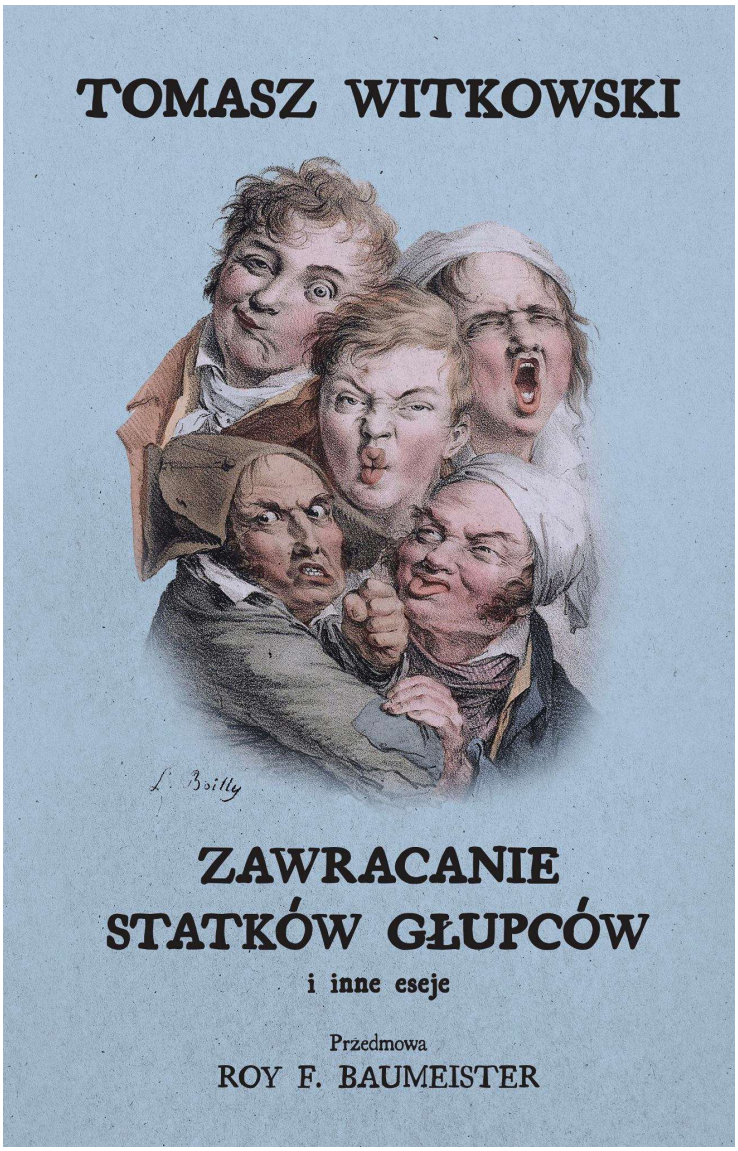
A ponieważ wizja świata bez izolacji społecznej jest czystą utopią, ludzkość będzie musiała w nieskończoność borykać się ze stworzonym przez siebie potworem samotności, dzień po dniu

czekając na... listonosza, który jako jedyny raz na jakiś czas zapuka do jej drzwi, przynosząc wiadomość ze świata i chwilową ulgę w izolacji.

***

REKLAMA

Tekst to fragment książki "Zawracanie statków głupców i inne eseje", Tomasza Witkowskiego, Wydawnictwo Bez Maski, (tytuł, lead i śródtytuły od redakcji).



• 'Zawracanie statków głupców i inne eseje', Tomasz Witkowski, Wydawnictwo Bez Maski

48

FRAGMENT KSIĄŻKI

NAUKA

PSYCHOLOGIA

SAMOTNOŚĆ

ZDROWIE PSYCHICZNE

ŻYĆ LEPIEJ. PSYCHOLOGIA CODZIENNIE

Ten artykuł jest dostępny w ramach bezpłatnego limitu

Sięgnij po więcej

Sięgnij po treści, które zostają w pamięci. Teraz tylko 9 zł za 4 tygodnie dostępu.*



KUP TERAZ

*Pierwsza płatność to 9 zł. Każda następna płatność to 36 zł. Opłaty pobierane automatycznie z góry co 4 tygodnie. Możesz zrezygnować z autoodnowienia. Propozycja dotyczy pakietu Premium prenumeraty cyfrowej Wyborczej i jest tylko dla osób, które w ciągu ostatniego roku nie posiadały aktywnego dostępu. Więcej informacji znajdziesz po kliknięciu "KUP TERAZ".

ZALOGUJ SIĘ | WIĘCEJ O PRENUMERACIE



Agata Żelazowska poleca



AMSTERDAM

Za sprawą Polki Amsterdam zajada zapiekanki i serniki. "Oscypek nie może wystawać"



SEN

Daniel Erichsen: Im bardziej się starasz, tym trudniej jest zasnąć. A więc odpuść sobie



SZTUCZNA INTELIGENCJA

Nie umiała śpiewać, więc stworzyła wokalistkę z pomocą AI. Sukces?

REKLAMA

Podobne artykuły

Samotność zabija, zadając tysiąc ran - ostrzegają naukowcy

SAMOTNOŚĆ TOMASZ ULANOWSKI

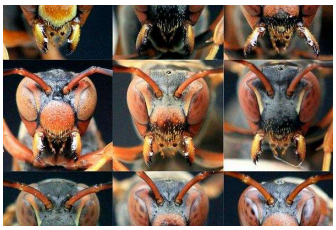
Potwierdza to metaanaliza dotychczasowych badań na ten temat, której wyniki publikuje najnowsze wydanie pisma "Nature Human Behaviour".



Izolacja społeczna działa fatalnie także na osy. Biedaczkom siada wzrok

ZWIERZĘTA TOMASZ ULANOWSKI

Osamotnione osy klecanki przestają rozpoznawać twarze swoich sióstr i potomstwa. Naukowcy właśnie wyjaśnili dlaczego.



Samotność groźna jak rak. Przyczynia się do przedwczesnej śmierci

PSYCHOLOGIA MARGIT KOSSOBUDZKA

W Wielkiej Brytanii powstał nowy urząd - ministerstwo samotności. Jego zadaniem jest opracowanie strategii walki z izolacją społeczną, która stała się jedną z przyczyn przedwczesnej śmierci.



MATERIAŁ PROMOCYJNY

Polska pilnie potrzebuje mądrej polityki migracyjnej

Nie tylko bezpieczeństwo, ale także kwestie spójności społecznej powinny być brane pod uwagę przy opracowywaniu polityki migracyjnej kraju. Cudzoziemcy powinni mieć możliwość nauki języka i integracji z Polakami - mówili...



Przydatne linki



Wielka draka w Nowym Jorku. Imielski dla Klubu "Wyborczej"

DLA KLUBOWICZÓW



Po kłótni przy stole poszła do sypialni. Dyktator nie wybaczył

KALENDARIUM



Chrupiący schabowy

KUCHNIA TRADYCYJNA

Więcej

Dyrektor z ESA: Nowy satelita pozwoli lepiej monitorować powodzie i statki transportujące migrantów

SENTINEL



Nie żyje James Watson, współodkrywca struktury DNA. Wybitny uczony, który odszedł w niesławie

JAMES WATSON



Śmierć, samotność i platformy społecznościowe. Co sprawia, że korzystamy z nich nałogowo?

ZDROWIE PSYCHICZNE



Wszystkie drogi, które prowadzą do Rzymu. Są o 100 tys. kilometrów dłuższe!

ARCHEOLOGIA



Daniel Erichsen: Im bardziej się starasz, tym trudniej jest zasnąć. A więc odpuść sobie

SEN



MATERIAŁ PROMOCYJNY

Mazda CX-60. SUV, który robi wrażenie



Popularne

To nie Nawrocki. Kto "załatwił" wyłączenie Polski z głównego zapisu paktu migracyjnego?

ŚWIAT

List węgierskiego MSW do kierownictwa PiS

FELIETON

Chciał złamać energetykę i obniżyć rachunki. Ale to energetyka złamała jego

ENERGETYKA

Nawrocki blokuje awanse w ABW. Intrygi wokół służb tylko je osłabią

OPINIE

"Ufałem jego kompetencji". Ziobro wsypał dawnego zastępcę

PEGASUS

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Prawny obowiązek zgłaszania podejrzenia przemocy seksualnej wobec dzieci - art. 240 Kodeksu karnego - Co musisz wiedzieć?

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Aktywny Rodzic - Opłata za opiekę żłobkową spadła w Polsce o 91%!

REKLAMA

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Z klimatyzacji do kaloryfera. Jak Ciepłomat zmienia budynki w prosumentów ciepła



MATERIAŁ PROMOCYJNY

Zakończyły się Igrzyska Wolności 2025

REKLAMA

Komentarze

48

KOMENTARZY

Ustaw dla siebie nick

Masz prenumeratę, możesz komentować

Klikając „Skomentuj", akceptujesz Zasady komentowania

SKOMENTUJ

REKLAMA

Wszystkie komentarze

SORTUJ: OD NAJPOPULARNIEJSZEGO

DonDiaz 06.11.2025, 21:36

Dobry tekst, więc zapewne i książka. Dobrze, że ktoś wreszcie rozróżnia samotność (stan, w którym człowiek znajduje się wbrew własnej woli) od bycia samemu z wyboru (osobność, samoistność?). Pierwsze wiąże się ze smutkiem i cierpieniem, drugie to ukojenie, życie na własnych warunkach i wewnętrzny (święty) spokój. Co nie wyklucza relacji, ale w akceptowanym przez siebie stopniu i zakresie, nic na siłę. I nie warto tego zmieniać wbrew sobie, pod wpływem presji społecznej czy powszechnie obowiązującego przekazu. Nie dla każdego, ale ci, którym to odpowiada, nie powinni robić sobie wyrzutów.

97 3 ZGŁOŚ ODPOWIEDZ

wujikamienikupa 07.11.2025, 22:32

Najgorsze jest finansowa dyskryminacja samotnych przez państwo. Przykładem takiej dyskryminacji w Polsce jest niedawno wprowadzona renta wdowia. Skoro jest takie świadczenie, a nikt wyższych składek z tego tytułu nie płacił, to emerytura singla powinna być z definicji wyższa, bo będzie krócej wypłacana. Następne jest rodzinne ubezpieczenie zdrowotne. Za dzieci to jeszcze mogę zrozumieć, że się nie płaci, ale za niepracującego małżonka? Warszawa dyskryminuje finansowo mieszkających samotnie, obciążając ich opłatą za wywóz śmieci od lokalu, nie od osoby. Do tego dochodzi dyskryminacja introwertyków przez firmy, w tym państwowe: koleje uwielbiają dawać zniżki na podróżowanie stadne, a jak jedziesz gdzieś samotnie, to płacisz, jak za zboże.

52 8 ZGŁOŚ ODPOWIEDZ POKAŻ ODPOWIEDZI (7)

Didaskalik 07.11.2025, 22:27

Balsam dla mojej samotniczej duszy

40 0 ZGŁOŚ ODPOWIEDZ

Samotnik1990 07.11.2025, 21:33

REKLAMA

Ja nie jestem samotny z wyboru i jestem pewien, że duża większość osób w mojej sytuacji również nie jest. Samotność jest fajna do czasu, do pewnego stopnia, ale dla mnie na przykład - ostatni raz przytuliłem się do kogoś około dekady temu - jest to bardzo przygnębiający stan.

41 4 ZGŁOŚ ODPOWIEDZ POKAŻ ODPOWIEDZI (3)

logiczny 06.11.2025, 15:51

Ocena słuszności tez tekstu przekracza moje umiejętności. Z jednym z wątków zgadzam się w 100%: w badaniach naukowych powszechnie popełniany jest błąd utożsamienia korelacji ze związkiem przyczynowo-skutkowym, na dodatek zwykle zupełnie bezpodstawnie wskazuje się, co jest przyczyną, a co skutkiem. Elementarne podstawy metodologii badań naukowych leżą i kwiczą. Badacze wykrywają statystyczną korelację X i Y i zupełnie arbitralnie uznają, że X jest przyczyną Y. Często niemożliwe jest, by było odwrotnie (Y jest przyczyną X), ale możliwość "X i Y mają wspólną przyczynę Z" nie jest w ogóle brana pod uwagę.

40 5 ZGŁOŚ ODPOWIEDZ POKAŻ ODPOWIEDZI (1)

randomowy_wolny_nick 07.11.2025, 22:25

Najbardziej męczący są ludziw, którzy obcesyjnie boją się samotności.

32 3 ZGŁOŚ ODPOWIEDZ POKAŻ ODPOWIEDZI (1)

DonDiaz 07.11.2025, 20:37

Poniższe porównanie zawsze wydawało mi się mocno wątpliwe i naciągane - samotność rzekomo równie szkodliwa jak niemal paczka fajek dziennie? Często pojawiało się ono w tekstach o samotności (również w GW) , ale nigdy nie podawano źródła tego stwierdzenia, dobrze że w końcu wyjaśniono to teraz.

"Kiedy przyjrzymy się uważniej głośnym i powtarzanym niczym klisza nagłówkom, takim jak samotność jest gorsza dla zdrowia od palenia 15 papierosów dziennie, odkryjemy stojący za nimi autorytet renomowanych mediów i... pustkę, jeśli idzie o dane.

To kategoryczne porównanie... pochodzi z raportu komisji Jo Cox nt. samotności. Formułując je, powoływała się na metaanalizę badań... w 2017... Niestety, nie znajdziemy w nim tego porównania.... Nie przeszkodziło to jednak dziennikarzom tak renomowanych pism jak NYT rozpowszechnić tej wyssanej z palca informacji i powielać jej w nieskończoność na całym świecie."

23 3 ZGŁOŚ ODPOWIEDZ

nietypowy 07.11.2025, 21:48

Ten tekst utwierdzi introwertyków że są po jasnej stronie mocy.

23 4 ZGŁOŚ ODPOWIEDZ POKAŻ ODPOWIEDZI (3)

WIĘCEJ

REKLAMA

Świat
News from Poland
Opinie
Nauka
Zdrowie
Klimat i środowisko
Kultura
Sport
Strefa czytania i oglądania
Witamy w Polsce
Wyborcza Classic

Technologie
Motoryzacja i podróże
Praca
Energetyka
Mój Biznes
ZUS i emerytury
Finanse i podatki
Nieruchomości

Bielsko-Biała
Bydgoszcz
Częstochowa
Elbląg
Gliwice
Gorzów Wlkp.
Kalisz
Katowice
Kielce
Koszalin
Kraków
Lublin
Łódź

Głosy Kobiet
Żyć Lepiej. Psychologia Codziennie
Wasze listy
Portrety Kobiet
Nowy Numer
Być rodzicem
Zdrowie
Uroda
Kuchnia
Praca

Duży Format
Ale Historia
Magazyn Książki
Magazyn Kuchnia

Komu
Odesz
Serwi
Gazet
TOK.f
Sport.
Public
Kultu

WIĘCEJ

KUP PRENUMERATĘ
NAPISZ DO REDAKCJI
Pobierz z Google Play
Pobierz w App Store

COPYRIGHT © WYBORCZA SP. Z O.O. POLITYKA PRYWATNOŚCI LICENCJE/KONTENT REKLAMA O NAS KONTAKT REGULAMIN POMOC WSZYSTKIE ARTYKUŁY USTAWIENIA PR

Właściciel niniejszego serwisu nie wyraża zgody na zwielokrotnianie ani inne korzystanie z utworów rozpowszechnionych w tym serwisie, w celu eksploracji tekstów i danych. Więcej inform
zastrzeżeniu dot. eksploracji tekstów i danych.

08tf0Sv+ms6g+4PS+gCU9EssyPjrYqczwiezrvYh5VqEe8Ya5xU2uEnstaGqW5lU