

**EUGENIA ENĂCHESCU**

**SOLITUDINEA**  
**sau**  
**singur printre ceilalți**

*– O abordare psihosocială –*



**EDITURA UNIVERSITARĂ**  
**București, 2019**

*Celor singuri și nesinguri*

## CUPRINS

<b>Cuvânt înainte .....</b>	<b>9</b>
<b>Introducere. Singur, singurătate, solitudine .....</b>	<b>12</b>
<b>Capitolul 1. Singurătatea eului .....</b>	<b>40</b>
1.1. Eul și personalitatea .....	41
1.2. Imaginea singurătății.....	51
1.2.1. Singuraticul .....	52
1.2.2. Solitarul .....	57
1.2.3. Taciturnul .....	61
1.3. Viața personală.....	65
<i>Bibliografie selectivă .....</i>	<i>77</i>
<b>Capitolul 2. Singurătate în doi .....</b>	<b>80</b>
2.1. Nevoia de <i>alter</i> .....	82
2.2. Atracția interpersonală .....	89
2.3. Relațiile afectuoase .....	94
2.3.1. Atașamentul .....	95
2.3.2. Dragostea.....	97
2.3.3. Iubirea .....	107
2.4. Mariajul .....	110
2.5. Cuplul conflictual .....	122
<i>Bibliografie selectivă .....</i>	<i>128</i>

<b>Capitolul 3. Însingurare în grup</b> .....	132
3.1. Joaca în grupul de copii .....	134
3.2. Grupurile de studiu.....	139
3.2.1. Grupul școlar .....	140
3.2.2. Grupul universitar .....	149
3.3. Munca în grup .....	157
3.4. Prietenii .....	167
3.5. Grupurile spontane.....	174
<i>Bibliografie selectivă</i> .....	178
<b>Capitolul 4. Singurătatea în spațiul public</b> .....	182
4.1. Singur în mulțime.....	186
4.2. „Pierdut” în public .....	197
4.3. Anonimatul .....	201
<i>Bibliografie selectivă</i> .....	205
<b>Capitolul 5. S.O.S. Singurătatea!</b> .....	208
5.1. Copii fără copilarie .....	209
5.2. Traiul de unul singur .....	210
5.3. Singurătatea la „apus” .....	213
<i>Bibliografie selectivă</i> .....	220
<b>Postfață</b> .....	223
<b>Termeni-cheie în studiul solitudinii</b> .....	232
<b>Bibliografie generală</b> .....	235

## CUVÂNT ÎNAINTE

Intenția de a scrie o carte cu acest titlu s-a născut în urmă cu mai bine de un deceniu.

În anul 2010, am publicat eseul „Singurătatea – ne ferim de ea, sau o căutăm?”, la o editură discretă din București.

Deși am apreciat că am spus cam tot ce aș fi avut de transmis altora, totuși situația omului de a fi singur a continuat să mă preocupe, poate și datorită formației mele de psiholog tentat să privească și dincolo de ceea ce se imprimă la prima vedere. De fapt, unde începe și unde se termină singurătatea? Apoi, de ce ar trebui să o aducem în discuție, să o comentăm, să o deslușim? Nu ar fi mai bine să închidem ochii, să nu o recunoaștem, să ne prefacem că nu există?

Documentându-mă, am descoperit capitole, subcapitole, paragrafe în lucrări de specialitate, teze de doctorat, lucrări de licență și masterat, articole, proiecte ș.a., cu trimiteri la singurătate, solitudine, însingurare etc., dar puține cărți pe această temă. Ideile furnizate pe această cale mi-au fost însă de mare folos.

Am valorificat în bună măsură experiențe de viață despre care am aflat în mod direct (întâlnești și cunoști tot felul de oameni care trăiesc printre noi), sau indirect, din opere literare, reportaje, cazuri ș.a. sau orice alte surse de informare la care am avut acces.

Încadrând solitudinea în aria de interes a psihologiei sociale, am extins, astfel, câmpul de studiu de la nivelul individual de manifestare, la relații interpersonale care pot genera singurătăți, apoi la procese intragrupale și fenomene colective, unde se pot ivi oricând însingurări datorate vieții printre ceilalți sau printre cei mulți. Am adus în discuție și situația celor care nu doar se simt singuri ori se cred singuri, ci sunt cu adevărat singuri într-o realitate de netăgăduit.

O asemenea temă, a solitudinii și formelor ei de manifestare, nu poate fi tratată altfel decât în legătură cu alte fenomene cu rezonanță în viața omului, pozitive, stenice, cum ar fi starea de bine, împlinirea, speranța, fericirea ș.a., ori astenice, negative, cum ar fi, de pildă, tristețea, neliniștea, suferința ș.a.

„Solitudine” sau „Singurătate”?

În text am folosit termenii alternativ, deoarece semantic au cam același înțeles, dar într-un anumit context, unul poate fi mai potrivit decât celălalt.

Cartea nu este concepută ca manual, curs universitar, compendiu etc., deoarece mi-am propus încă de la început să o adresez cititorilor de orice fel, tineri la început de drum sau adulți trecuți prin viață și nu neapărat unor specialiști în domeniu.

Din acest motiv, lucrarea este scrisă cu adresabilitate și deschidere către cititorul singur sau nesingur, tânăr sau vârstnic, fericit sau nefericit.

Am folosit, atât cât s-a convenit, experiența personală de cercetător științific în domeniile mele de competență și de cadru didactic în formarea inițială a viitorilor educatori.

Este foarte probabil ca unele idei exprimate în carte să aibă ca sursă prelungite discuții, confesări, mărturisiri ale

celor din preajmă, prieteni și prietene, colegi și colege, persoane cunoscute sau doar trecătoare prin viața mea, care mi-au imprimat în memorie vorbe înțelepte, fapte de viață, gesturi de neuitat.

Se spune că cercetătorul trebuie să se detașeze de propriile lui gânduri, emoții, trăiri, de propria lui subiectivitate, atunci când abordează o problemă cu nuanțe nu doar comune, obișnuite, cotidiene, ci și cu o anume orientare către lumea științei. Nu știu dacă am reușit, dacă nu cumva s-au strecurat și unele accente de viață personală.

Până azi cartea a fost în mâinile mele. De-acum, *Pro captu lectoris, habent sua fata libelli* (Încăpute pe mâna cititorului, cărțile își au soarta lor).

Voi fi interesată de felul cum va fi primită cartea de către cititori pentru a mi se confirma/infirma părerea că *solitudinea* este o temă destinată științelor socioumane, dar și un titlu incitant, ademenitor, provocator atât pentru cei singuri, cât și pentru cei nesinguri, îndemnați, astfel, să-i înțeleagă mai bine pe cei dintâi.

Mă simt onorată de faptul că această carte va intra în circuitul editorial purtând sigla Editurii Universitare.

București, 13 iunie 2019

Dr. Eugenia Enăchescu

## INTRODUCERE

### SINGUR, SINGURĂTATE, SOLITUDINE

Poate fi cineva singur?

Există singurătate? Când, cum și în ce împrejurări poate fi vorba de singurătate?

Ce este solitudinea? Se suprapune cu singurătatea sau comportă și unele nuanțări?

A fi singur nu este ceva neobișnuit. Poți să fii singur acasă când membrii familiei sunt plecați, singur într-un birou (dacă ești șef, de ex.), într-un atelier de lucru (atelier de pictură, de ex.), într-un loc public dacă în jur nu este nimeni (pe stradă la o oră târzie, de ex.), undeva în mijlocul naturii (dacă ai ales să pescuiești, de ex.) sau oriunde altundeva.

DEX-ul acordă termenului „singur, -ă” înțelesul de cel „care nu este însoțit de nimeni, fără niciun tovarăș, fără altcineva” (DEX, 2009, p. 992).

Situațiile când cineva poate fi singur sunt firești, normale, previzibile de cele mai multe ori și fac parte din viața de fiecare zi.

A fi singur înseamnă, într-o primă interpretare, a fi fără nimeni altcineva în imediata apropiere, în mod voit sau independent de propria voință.

Nu trebuie să fii neapărat un singuratic pentru a te afla undeva singur, deoarece acest lucru i se poate întâmpla



oricui. Din acest motiv, asemenea momente se traversează cu naturalețe, fără riscuri majore, cu convingerea că este ceva trecător. Dacă din diferite motive, situația se prelungește mai mult decât cineva ar fi dispus să accepte, atunci ambientul lipsit de prezențe omenești poate deveni neprimitor sau chiar ostil. Se așterne o liniște apăsătoare, o teamă de pericol și o nevoie acută de a ieși cumva din această împrejurare.

Unele persoane nu suportă sub niciun motiv să fie sau să rămână singure, adică fără nimeni în preajmă, și reacționează în felul lor sau evită pe cât posibil să li se întâmple așa ceva.

Un alt înțeles al termenului „singur” poate fi și acela de a nu avea alături sau a nu fi împreună cu cineva care să te însoțească în anumite circumstanțe. Dacă ești întrebat „Cu cine ești?” sau „Cu cine ai venit?”, răspunsul este „Singur”, adică neînsoțit. La o întâlnire prietenească, la un *party*, în vacanță, la un spectacol sau la ocazii festive, prin tradiție participă cupluri sau grupuri mici de prieteni. Observația comună arată că, de cele mai multe ori, persoana singură este o „ea”, dar poate fi și un „el”, dacă la momentul respectiv în viața unuia și altuia nu există, chiar și temporar, un partener/o parteneră pentru a forma o pereche, preferabilă în asemenea situații unei apariții singulare. Uneori, nu prea contează dacă ești sau nu însoțit(ă). Alteori, o asemenea postură poate fi stânjenitoare, având chiar o doză de penibil. Cel singur parcă nu-și găsește locul, se poartă stângaci și chiar gafează, nu este „în apele lui” și, în final, alege să plece înaintea celorlalți prezenți la întrunire.

Singur – în alt înțeles – este și cel care trăiește de unul singur, în afara unui parteneriat stabil (într-un cuplu legal

constituit), indiferent de cauza care a generat o asemenea condiție de viață. Unii trăiesc singuri deoarece sunt încă tineri și necăsătoriți, alții sunt deja despărțiți sau rămași singuri în mod accidental.

Căsătoria fiind în mediul social ceva obișnuit, de la sine înțeles, a fi necăsătorit înseamnă a-ți duce viața deocamdată singur, chiar dacă, în fapt, ai un partener/o parteneră, alături de care îți trăiești viața de zi cu zi. De aici decurge celibatul sau „starea unei persoane necăsătorite” (DEX, 2009, p. 160) și „celibatar”, adică „persoană necăsătorită”, (DEX, 2009, p. 160). Despre celibatar, în special bărbat, se spune că este un om singur, dar nu pentru că viața nu i-ar fi scos în cale o persoană potrivită, ci pentru că și-a asumat din convingere această poziție socială. Nu același lucru se poate spune despre femeile care trăiesc și locuiesc singure. Se pare că acestea tânjesc, în sinea lor, la statutul de „femei măritate” și doar aparent bravează în „celibatare convinse”.

Într-un limbaj colocvial, se întâlnesc și sintagme de felul „de unul singur”, „singur-singurel”, „singur-cuc”, care accentuează faptul de a fi singur, adică fără nicio prezență omenească în preajmă.

Singur(ă) poate desemna și o stare, o emoție, un sentiment atunci când o persoană transmite un mesaj de felul „mă simt singur(ă)” cu sau fără explicații plauzibile.

Mult mai încărcat de semnificație este termenul de *singurătate*.

Într-o definiție la îndemână singurătatea este „faptul de a fi singur, starea celui care trăiește singuratic” (DEX, 2009, p. 992). După cum se observă, în definirea singurătății a fost introdus cuvântul „stare”, ceea ce

înseamnă că „nu este vorba doar de o separare fizică de semenii tăi, de a fi singur spațial, ci de singurătate ca trăire” (Chelcea, Iluț, coord., 2003, p. 331).

Starea, trăirea, simțirea privesc zona afectiv-motivațională și relațională a personalității și își pun amprenta asupra conduitei celui ce le resimte într-o anume împrejurare, cum ar fi și cea de singurătate.

Pentru unii, starea de singurătate provine din natura lor singuratică, retrasă, puțin comunicativă. Ei vor să fie singuri, în intimitatea lor, să vorbească, dacă se poate, cât mai puțin cu ceilalți, să nu „iasă în față”, să „guste” anonimul în spațiul public sau să treacă neobservați printre cei mulți. Ei își trăiesc propria singurătate în calm, liniște (poate aparentă), împăcare cu sine, și-o asumă și chiar se complac în situații de acest fel.

Alții se simt singuri în adâncul ființei lor atunci când, cu sau fără voia lor, se produce o „ruptură”, fie ea conjuncturală sau, aparent, ireparabilă între ei și semenii de-ai lor care au contat până acum ca parteneri de viață, rude, prieteni, colegi în relaționări ce păreau de nezdruncinat, dar s-a dovedit contrariul. Despărțiri, decepții, dezamăgiri pot induce profunde stări de singurătate asociate sentimentului de pierdere a ceva prețios, cum sunt rudenia, dragostea, prietenia, încrederea în cei de-aproape și alte asemenea legături umane ce se vor trainice și nu trecătoare.

Nu puțini sunt cei a căror stare de singurătate provine din faptul că se cred singuri, chiar dacă în mod real nu ar avea motive să resimtă un astfel de sentiment. Deși sunt înconjurați de persoane apropiate și bineintenționate, totuși așteptările nu sunt pe măsură și atunci își creează lor înșile impresia că sunt de fapt singuri, neînțeleși și nu îndeajuns

de iubiți, adoptând conduite prin care să atragă atenția asupra singurătății lor, poate reală într-o oarecare măsură, dar mai degrabă presupusă. „Singurătatea survine când numărul interacțiunilor sistematice cu ceilalți este prea mic și/sau nu îndeajuns de profund și consistent în comparație cu aspirațiile” (Chelcea, Iluț, coord., 2003, p. 331).

Unele persoane traversează perioade mai scurte sau mai îndelungi de singurătate ca sentiment lăuntric survenit dinspre cei din jur, neatenți la vorbele pe care le rostesc (vorbe care dor), la gesturile nepotrivite pe care le fac sau la fapte care pot răni, nu neapărat fizic, cât mai ales moral și sufletește. Indiferența, umilirea, jignirea, agresarea, lovirea și altele de acest fel pot determina neîncredere în oameni, suferință, tristețe, izolare și uneori refugiu în singurătate.

Există și singurătate trăită dramatic în momentele de cumpănă ale celor care primesc lovituri de viață mai puternice decât puterea lor de a le face față singuri, fără ajutor. Strigătul lor de disperare trebuie să se facă auzit. Sunt copii rămași fără părinți, tineri nevoiți să-și limiteze năzuințele din pricina unui inconvenient fizic sau mental care îi împiedică să mai viseze la un viitor asemeni celorlalți covârșnici, adulți respinși, discriminați, discreditați sau trimiși într-un deprimant șomaj, vârstnici uitați și părăsiți, pe care nu-i caută nimeni sau, din când în când, cineva care își mai amintește de ei.

Singurătatea este un fenomen prezent în viața cotidiană, se poate întâlni oriunde și oricând în traiul oamenilor de zi cu zi, observabil „cu ochiul liber” sau dezvăluit prin comunicarea unora cu alții, singuri sau nesinguri. Se spune că orice om are, din când în când, momente de singurătate sau, dacă dă timpul înapoi, oricine

recunoaște că a avut odată sau de mai multe ori stări asemănătoare singurătății sau s-a simțit pur și simplu singur, cu sau fără un motiv anume. Unii au trecut pe lângă singurătățile lor, le-au lăsat în urmă sau chiar le-au ignorat și, dacă sunt întrebați, le recunosc cu nonșalanță și fără reticențe. Alții, mai sensibili și mai afectați de singurătățile lor, le-au „înregistrat” în memoria lor afectivă și le-au acordat nu doar atenție, ci și semnificație pentru împlinirile sau neîmplinirile care le-au marcat existența. Nu de puține ori, singurătatea unora a fost pusă în vreo legătură directă sau, poate, ocolită, cu viziunea lor despre ceea ce înseamnă soartă, destin, noroc, șansă, hazard.

În literatura de specialitate, singurătatea este similară – sau aproape similară – *solitudinii*. Termenul provine din latinescul *solitudo, inis*, devenit în limba franceză *solitude*, iar în limba engleză *solitude*. În limba română, DEX-ul definește solitudinea ca „singurătate, izolare în care se află cineva” (DEX, 2009, p. 1001). La fel, „singur” poate fi asemuit celui de „solitar”, dar uneori pot interveni unele nuanțări. „Solitar” este cel „care se găsește singur, izolat, singuratic” sau „care trăiește sau căruia îi place să trăiască singur, izolat, departe de societate” (fr. *solitaire*; engl. *solitary*; lat. *solitarius*) (DEX, 2009, p. 1001). Astfel, un tip solitar este mai degrabă o persoană care își asumă singurătatea și se poziționează într-un fel anume față de o asemenea situație intervenită în viața lui, în timp ce omul singur se simte afectat de o singurătate pe care nu și-o dorește și nici nu o poate controla în mod benefic pentru el.

Dacă singurătatea este o stare, o emoție, un afect, solitudinea implică și o componentă volitivă, o vrere, un acord, o atitudine.

De aici derivă și *solitarism* sau gustul exagerat pentru viața solitară.

La prima vedere, singurătatea este un termen mai uzual în comunicarea cotidiană (este mai lesnicios, mai la îndemână, vine mai repede în minte), în timp ce solitudinea are o notă de limbaj profesionist (jargon), poate și din pricina provenienței din limba latină și folosirii lui în limbi de circulație. Oricum, solitudinea și singurătatea au înțelesuri asemănătoare și doar încercările de a le nuanța (uneori excesiv) le acordă o oarecare distincție. Atât singurătatea cât și solitudinea își asociază stări, situații, împrejurări ș.a., în funcție de contextul în care sunt evocate, de felul: nevoia (trebuința) de a fi singur/solitar, retragere în solitudine/singurătate, detașare (de ceilalți), însingurare, izolare, reculegere, abandon, părăsire (din partea celorlalți), înstrăinare (într-un mediu necunoscut), alienare (într-un sistem potrivit), precum și altele care izvorăsc din trăiri lăuntrice sau prilejuite de inerente evenimente de viață personală sau socială.

Este solitudinea un fenomen de interes pentru științele socioumane?

Când, unde și între ce limite poate fi semnalată solitudinea ca fapt impus observației nu doar spontane, ci și observației științifice, precum și intervențiilor de diferite naturi (educative, terapeutice, medicale etc.) acolo unde este cazul?

Ce rol revine științelor socioumane, îndeosebi psihologiei sociale, în studiul teoretic și aplicativ al solitudinii și formelor ei de manifestare în viața oamenilor?

Solitudinea sau singurătatea nu se constituie (deocamdată) într-o temă distinctă, de sine stătătoare în

literatura de specialitate, dar ea poate fi – să spunem – „descoperită”, devoalată, „strecurată” printre alte teme, subiecte, problematici, experiențe, practici etc., unde, inevitabil, își găsește locul. Solitudinea se face prezentă prin referiri, trimiteri, exemplificări, descrieri, explicații etc., atunci când se abordează aplicații ale fenomenelor psihosociale, de exemplu, la viața cotidiană, educație, muncă, timp liber, sănătate, comunicare ș.a., dar și la prietenie, dragoste, căsătorie, împlinire (de sine), fericire etc., unde singurătatea poate interveni ca o amenințare cu rol nefast.

*Psihologia* se apropie de omul singur încercând să deslușească resorturile interioare care îl fac să se simtă singur, nefericit și trist, acceptându-și sau nu condiția și căutând, în același timp, resurse pentru ieșirea din singurătate, dacă aceasta devine inconfortabilă.

În psihologie – și nu numai – fiecare *individ* dispune de o alcătuire umană din care nu lipsesc fizionomia și înfățișarea, senzorialitatea, gândirea și limbajul articulat cu suportul lor mnezic, manualitate pentru îndeplinirea operațiilor de muncă și a diverselor activități, aparat de locomoție și orice altă componentă care să-i asigure viațuirea în condiții de normalitate pe parcursul vieții.

Un individ are toate datele native pentru a-și duce viața cu tot ceea ce decurge din susținerea ei: trebuințe, să le spunem primare, de bază (hrană, mișcare, odihnă), dar și de cunoaștere (învățare), activitate, relaționare, comunicare, realizare (de sine) ș.a., oriunde s-ar afla într-un mediu social. Satisfacerea acestora înseamnă pentru orice individ șansa lui de a evolua în condiții de normalitate în fiecare etapă de viață. Nesatisfacerea unora sau altora dintre

trebuințele individului din cine știe ce motive provoacă nemulțumiri, insatisfacții, împotriviri, resemnări, frustrări și chiar singurătăți, sub diverse forme de manifestare.

În mediul în care se naște, se dezvoltă și evoluează, individul uman se manifestă ca persoană, „așa cum apare el în ochii altora, în relațiile cu alții,... capabil să gândească rațional și să acționeze în concordanță cu valorile morale” (Popescu-Neveanu, 1978, p. 532).

*Persoana* are un nume, o proveniență familială, o adresă, un statut și roluri de îndeplinit, drepturi și obligații, o poziție ierarhică pe scara valorică, recunoaștere publică și orice alte date de identificare cu care se prezintă în mediul său de existență.

Persoana este „depozitara” vieții psihice, spirituale, cu tot ansamblul de trăiri și participări la viața socială. Persoana este cea care locuiește și trăiește singură sau nesusurată, în familie, cu partener(ă) sau în cuplu, mulțumită sau nemulțumită de viața ei și de tot ce o înconjoară (oameni, ambient, reguli etc.), integrată sau nu într-un grup de apartenență, acceptată sau neagrătată de cei din jur, apreciată pentru meritele sale ori trecând neobservată printre ceilalți. Persoana este ființa observabilă, care se face prezentă printre semenii, subiectul despre care se vorbește, personajul de pe „scena vieții”.

Mai mult decât a fi o persoană, sub influențe de natură socială – educație, cultură, tradiții, obiceiuri, religie ș.a. –, ființa umană devine un cumul de trăsături, însușiri și calități ce o definesc ca *personalitate* și care îi conferă acesteia un stil propriu de a fi, a trăi, a relaționa și orice altceva o valorizează în mod constructiv.