



ABSTRAKT

Samotność w XXI wieku – Jak pomagać innym i sobie, czyli znajdź swoje małe krzeselko

Leszek Mellibruda, Dr n hum. Prof. AHNS

Akademia Handlowa Nauk Stosowanych w Radomiu

1. Kulturowe źródła podejścia do zjawiska samotności - najwcześniejsze prace i dzieła.
 - 1.1. Tragiczna samotność Jezusa Chrystusa po opuszczeniu go przez apostołów (przy modlitwie w Getsemani - ale w obecności Anioła)
 - 1.2. Samotność w czasach starożytnych (Ateny, Rzym) - Dlaczego Odyseusz przywiązany do masztu czuł się samotny?
 - 1.3. Dlaczego dwuwładza spartańska (Diarchia Spartańska) potęgowała samotność wojowników w przypadku łamania norm i obyczajów homoioi (do samobójstwa włącznie)
 - 1.4. Czy jest psychologicznie uzasadniona potrzeba bycia z kimś, czyli dlaczego samotność jest również iluzją, szczególnie tych, którzy żyją w tłumie.- 4 powszechne źródła poczucia samotności.
2. Radość samotności lat 60-tych XX wieku
 - 2.1. Samotność czyni życie bogatsze i pełniejsze (wg poradnika Sary Maitland)
 - 2.2. Jak porzucić własne „małe ja” by zrozumieć problem samotności – wg. Iddu Krishnamurtiego
 - 2.3. Poczucie samotności a urbanizacja i środowisko naturalne – badania
3. Samotność w religii i kulturze Islamu
 - 3.1. Mahram – codzienną wybawicielką z samotności kobiet muzułmańskich
 - 3.2. Błogosławieństwo samotności - Samotność istotą kontaktu z Allachem
 - 3.3. Koncepcja muzułmańskiego Nieba – z nie psującym się winem, brakiem kaca i ziemią wyłożoną szafranem oraz zabudowaniami ze złotych cegieł – pokusy dobrego życia pozagrobowego rekompensujące samotność
4. Samotność w tłumie (współczesność)
 - 4.1. Zjawisko Jeffa Ragsdale, bezdomnego i bezrobotnego aktora z NY – Spontan Jeffa - telefon zaufania dla samotnych mężczyzn

- 4.2. Uczucie połączenia (Feeling Connected) – nowe (wg Mental Health America) wymiary różnicowania bliskości i samotności – prawda i magiczne myślenie o chemii między ludźmi
- 4.3. Siedem czynników wpływających na poczucie samotności w realnym tłumie ludzi.
5. Samotność w świecie wirtualnym
 - 5.1. Trzy światy (realny, subiektywny i wirtualny) a Samotność w tłumie
 - 5.2. Eksperyment SIRUS'21 - jak doświadczenie izolacji w warunkach NEK - symulacji lotu na Marsa wpływa na poczucie izolacji w grupie przyszłych kosmonautów?
 - 5.3. Eksperymenty iSpaceLAB z Uniwersytetu Simona Frazera nad technologiami immersyjnymi VR a łagodzenie odczuć samotności (obserwacje doktorantki Simon Frazer University)
 - 5.4. Czy doświadczenia autotranscendentalne i reakcje podziwu mogą łagodzić samotność? – Over View Effect – rola obrazu planety Ziemia i kosmosu w doświadczeniach kosmonautów borykających się z izolacją i samotnością
 - 5.5. Gry planszowe nową formą zbiorowego osvajania samotności
6. Samotność naszych rodziców i jak ją oswajać
 - 6.1. „Syndrom Niewidzialnej Smyczy 30-latka”, czyli jak rodzice redukuje samotność przez zwiększanie przywiązania dorosłych dzieci do nich
 - 6.2. Czy rodzina zawsze pomaga w oswojeniu samotności ludzi starszych – Efekt „Kanapki 35-latka”
 - 6.3. Big&Mini – platforma internetowa łącząca pokolenia w celu niwelowania samotności ludzi starszych
 - 6.4. Specyfika poczucia samotności seniorów, czyli czego nie robić, nie mówić i jak się zachowywać wobec ludzi starszych dla złagodzenia samotności i lęku przed przyszłością
7. Psychologia samotności, czyli do czego potrzebne jest własne krzeselko
 - 7.1. Różne rodzaje poczucia samotności – jak budować wewnętrzne nawigatory poczucia spełnienia, kontaktu i samorealizacji
 - 7.2. Jak badać własne rozumienie i zrozumienie zjawiska samotności – czy każdy potrafi dostrzec do miejsc we własnej psychice, którymi nie rządzi a one rządzą nim
 - 7.3. Czasami aby widzieć trzeba wstać a czasami aby dostrzec trzeba mieć swoje małe krzeselko (zwiększające pole widzenia).

(Każdy z tematów przedstawiany będzie na dwóch kolejnych wykładach – październik 2022 – luty 2023 r.)