

1. fejezet

Az igazság a magányról

Partvonal

Partvonal

Mi a magány?

Alapjában véve a magány az a negatív, kellemetlen, más emberek közelsége után sóvárgó érzés, amit a megfelelő kötődés, a társaság és a kapcsolatok hiánya vált ki.

Ellentétben az elszigeteltséggel, ami azon alapul, hogy valakinek hány szociális kapcsolata van, a magányosság szubjektív dolog: mélyen személyes, és a megtapasztaló személytől függ.

A magánynak három fő típusa¹ vagy „dimenziója”² van:

- *érzelmi vagy „bizalmas” magány* (a szoros, tartalmas kapcsolatok hiánya),
- *szociális vagy „relációs” magány* (a biztos és támogató szociális hálózati kapcsolatok hiánya),
- *egzisztenciális vagy „kollektív” magány* (a másoktól való kollektív elkülönülés érzése).

Mindegyikhez tartozik egy-egy kapcsolati típus: a *belső kör*, a *középső kör* és a *külső kör*, amelyek mind szolgálnak bizonyos szintű védelemmel a hozzájuk tartozó magányérzettel szemben.

- A *belső kör*be a közeli kapcsolatok tartoznak, egytől öt emberig. A szakértők ezt nevezik „támogatói klikknek”; ez a csoport

nyújtja számunkra a legfőbb védelmet az „érzelmi” magány ellen.

- A kevésbé közeli barátokból álló *középső kör* a „szociális”, társasági magányosság ellen véd, a találkozások gyakoriságától függően.
- A *külső kör* – a gyengébb kötődések szélesebb közössége – pedig az „egzisztenciális” magánytól óv meg minket.

A hatodik fejezetben részletesebben is meg fogjuk vizsgálni ezeket a kapcsolattípusokat, és egy gyakorlat is segít majd eldönteni, a te életedben ki melyik körbe tartozik, és az egyéni körülményeid alapján mely típusú kapcsolatok igénylik a legtöbb figyelmet és cselekvést.

A magányosság *helyzetfüggő* és *átmeneti* lehet, vagyis előfordul, hogy megjelenik, majd egy idő után elmúlik, vagy csak bizonyos alkalmakkor üti fel a fejét, például karácsonykor vagy hétvégeként, illetve bizonyos életkörülmények fennállásakor, mint amikor távol vagyunk a barátainktól.

Lehet *krónikus* – egy állandóan jelen lévő elégedetlenség –, vagy lehet *enyhe*, mely egyfajta kényelmetlen FOMO-érzéshez (Fear of missing out – a félelem attól, hogy kimaradunk valamiből) hasonlít, mintha rajtunk kívül mindenkit meghívtak volna a buliba. A mellőzöttség érzése átmeneti magányosságot generálhat, mely hamarosan elmúlik, miután újra „körön belül” érezzük magunkat.

Alapjában véve a magányosság nem más, mint *kognitív összeférhetetlenség* az általunk kívánt és a valós társas kapcsolataink között; a különbség aközött, hogy milyen minőségűek a

kapcsolataink, és mi magunk milyenekre vágyunk. A kapcsolatainkra ugyanis szükségünk van ahhoz, hogy optimális közérzettel, jól funkcionáljunk emberi lényként.



Alapjában véve a magányosság nem más, mint kognitív összeférhetlenség az általunk kívánt és a valós társas kapcsolataink között.

Tehát, ha megfelelő kapcsolataink vannak, és kielégítő viszonyban vagyunk önmagunkkal, akkor kevesebb az esélyünk arra, hogy magányosnak érezzük magunkat, függetlenül attól, hogy aktuálisan el vagyunk-e izolálva.

Magányosság vs. egyedüllét

Az utca egyik oldalán egy nő ül a karosszékében, éppen kötöget. Magában elmosolyodik, amikor eszébe jut egy szép emlék. Csak üldögél, nézi a virágzó fákat az ablakon túl, és elégedettségnek érzi magát. Megcsörren a telefonja. A székére dobja a terítőt, amit a könyvklubja jótékonysági eseményére köt, és felveszi a telefont, amiből egy ismerős, barátságos hang üdvözlí.

A szemközti házban egy fiatalember egy izgalmas sorozat újabb részét nézi, amiről szívesen beszélgetne másokkal. Fris-

sító italokat kortyolgatnának, és együtt megfejtenék a sztorit. Ám erre nincs esélye, mert senkit sem ismer a környéken. Napok óta a tévé az egyetlen társasága. A telefonját görgeti, amittől csak még távolabbinak érzi magát a tökéletességet sugárzó pixelek mögül önelégülten vigyorgó arcoktól.

A sarkon egy férfi a napokat számolja, amíg újra láthatja a gyerekeit, akikkel a válása óta csak minden második hétvégén találkozhat. A feleségének új társa van, a barátaiak pedig a feleségéhez maradtak hűek, nem hozzá. Keményen dolgozik, és azokért a hétvégékért él, amikor együtt lehet a gyerekeivel. A köztes időben elviteles vagy készételeket eszik és tévét néz. Jelen állapotában nem tudja magát rávenni ennél többre. Már elfelejtette, ki is ő valójában.

Két lakással arrébb egy nő zokog a zuhany alatt. Épp most ért haza a szüleitől, akiknek elmondta, hogy remélhetőleg új állása lesz, de ők rögtön visszafordították a beszélgetést a saját aktuális gondjaikra. Soha nem hallgatják meg. A lánya távol van, egyetemre jár, a tizenéves fia pedig a szobájában játszik a számítógéppel, fülhallgatóval, kizárva a külvilágot. Este az új felsőjét fogja felvenni, de a férje most sem fogja megdicsérni. Soha nem teszi. Túlságosan leköti a munkája. A nő úgy érzi, nem látják, nem hallják őt. Ma este is így fogja érezni magát, pedig barátok közt lesz. Úgy tűnik senki se látja, hallja vagy értékeli őt.

Ezek az emberek mind egyedül vannak ezekben a pillanatokban, de csak hárman magányosak. Az első nő megnyugtatónak találja az egyedüllétet. Meglehetősen aktív társasági életet él, de élvezzi az egyedüllét nyugalját, ilyenkor szeret kötni, olvasni vagy csak gondolkodni. Nyugdíjas és egyedül él, van pár közeli jó barátja. Rendszeresen eljár a helyi önkormányzat klubjaiba, és heti egyszer önkéntes karitatív munkát végez.

A fiatalember ki van éhezve a közelségre. Amikor végiggörgeti a közösségi média oldalait, egyre távolabb érzi magát azoktól az életektől, melyeket az apró képernyőn lát. Senkit nem ismer az utcából, és még egy barátot se szerzett a munkahelyén, mióta több mint egy éve elköltözött a szüleitől.

A középkorú elvált férfi elvesztette a motivációját, hogy ki-mozduljon otthonról és új emberekkel ismerkedjen meg. Túlságosan kifárasztja a munka, úgyhogy a gyerekeire tartalékolja az energiáját. Az átváltozás családapából elvált apává reményvesztetté és magányossá tette.

A második nőnek nagyon aktív szociális, munkahelyi és családi élete van. Rengeteg a dolga és állandóan emberek veszik körül. Mégis, soha nem érezte magát magányosabbnak.

Amint ezt a fenti példák is mutatják, sokféle módja van a magány megélésének, és jelentős különbség van a jóleső egyedüllét és a magány kínzó pillanatai között.

May Sarton költő, író szavaival „a magány az én szegénysége; az egyedüllét az én gazdagsága”. Vagy ahogy Paul Tillich teológus fogalmazott: „A nyelv azért alkotta meg a »magányosság« szót, hogy kifejezze a magunkban töltött idő fájalmát. Az »egyedüllét« szót pedig azért, hogy kifejezze a dicsőségét.”

Amíg a magányosság hiányra vagy veszteségre utal, az egyedüllét térre és megnyugvásra. Míg az egyedüllét gyógyító hatással lehet az egészségünkre, a krónikus magány rombolhat és árthat.

A magunkban töltött időről magunk *dönthetünk*, és kiélvezhetjük az egyedüllétet. Az egyedül töltött idő és tér kellemes élmény lehet – de csak akkor, ha egyébként ki vannak elégítve a velünk született igényeink a kapcsolatokra és a valahova tartozásra.

Ez a lényeg: ha egészségesen kötődünk – magunkhoz vagy másokhoz –, akkor, és kizárólag akkor az egyedüllét pozitív élmény lehet. A fő különbség tehát a magány és az egyedüllét között a következő: míg az egyedül töltött idő vonzó lehet, a magányt soha nem választjuk. Épp ellenkezőleg, sokan rettegünk tőle.

A Viceland TV-csatorna 2016-os angliai felmérése szerint a fiatalok jobban félnek a magányosságtól, mint attól, hogy elveszítik az otthonukat, az állásukat, vagy hogy leromlik az egészségi állapotuk.³ Egy, a University of Virginia szociálpszichológusai által készített amerikai felmérésben⁴ pedig a résztvevők azt állították, hogy szívesebben szenvednének el egy kisebb áramütést, mint hogy öt percet egyedül töltsenek a telefonjuk vagy más figyelemelterelő eszköz nélkül.



Az egyedüllét – magunkban lenni –
gyakran a saját választásunk. A magány soha nem az.

Az egyedüllét megkönnyebbülést nyújthat – lehetőséget, hogy kiszakadjunk egy időre a mindennapi élet nyomasztó feszültségéből. Más esetben viszont a csend baljóslatú is lehet, ami inkább rémisztő, mint kellemes. Minden attól függ, hogy megvannak-e a kívánt közösségi kapcsolataink, és hogy érezzük-e, hogy tartozunk valahova.

A valahova tartozás hiánya

Ahogy az Abraham Maslow szükséglethierarchia-modelljéből kiderül, az étel és a hajlék biztosítása után a legfontosabb szükségletünk nem más, mint hogy tartozunk valahova. A támogató kapcsolatok megléte elengedhetetlen a jóllétünkhöz, és hogy úgy érezzük, tartozunk valahova. Rengeteget meríthetünk belőlük, és azt az érzést nyújtják, hogy valaminek a részesei vagyunk. Útmutatást és bátorítást kínálnak, intimitást és közelséget, hűséget és közös érdeklődési kört, biztonságot, tiszteletet és megbecsülést, gondoskodást és megerősítést – közösséget, ahova tartozhatunk.

Nem csoda, hogy mindezek nélkül elveszettnek érezzük magunkat. Az igényünk a kapcsolatokra és a valahova tartozásra része mindannak, ami emberré tesz minket. Belénk van kódolva. Elvégre társas állatok vagyunk. Emberi lényként úgy fejlődöttünk, hogy csoportban érezzük magunkat a legnagyobb biztonságban. Ezért van az, hogy a valahova tartozás a létezésünk egyik legfontosabb alapja.

Ennek eredményeképp szükségünk van arra, hogy lássanak, halljanak és megértsenek minket. Ha mindez nem teljesül, izolálva érezzük magunkat, mintha nem tartoznánk sehova. Ha tartozunk valahova, elfogadva, otthon érezzük magunkat. Nélküle bizonytalanságot, kirekesztettséget, jelentéktelenséget érzünk. És ezek fájdalmas érzések.

A magányérzet eredhet olyan kapcsolati hiányból is, amikor úgy érezzük, nincs kiben megbízunk. Ahhoz, hogy ne essen nehezünkre a bizalom, egy kapcsolatnak erősnek kell lennie, és szükséges hozzá a kölcsönös empátia.



A magányérzet inkább a kapcsolatok, mint az emberek hiányáról szól.

Mennyire vagy magányos?

A 2004-es UCLA Magányosság Skála

1978-ban dr. Daniel Russell kifejlesztett egy új módszert a magányosság mérésére. Az eredeti felmérés 20 pontból állt, melyet azóta már átdolgoztak és lerövidítettek. A skála három kérdést tartalmaz, melyek a magányosság három dimenzióját mérik: a relációs kapcsolódást, a szociális kapcsolódást és az egyén saját maga által megítélt elszigeteltségét.

Karikázd be mindegyik kérdésnél, véleményed szerint melyik állítás mennyire jellemez téged (nagyon ritkán, időnként vagy gyakran).

		Nagyon ritkán	Időnként	Gyakran
1.	Milyen gyakran érzed úgy, hogy nincs társaságod?	1	2	3
2.	Milyen gyakran érzed magad kirekesztve?	1	2	3
3.	Milyen gyakran érzed magad elszigetelve másoktól?	1	2	3

Add össze az egyes kérdéseknél kapott pontszámaidat, így megkapsz egy összeget, melynek 3 és 9 között kell lennie.

A kutatók a 3 és 5 közötti pontszámot elért embereket „nem magányosként”, a 6 és 9 közötti pontszámmal végzeteket „magányosként” szokták kategorizálni.⁵

Ha a te összeged 6 és 9 között van, és a skála szerint magányos vagy, gondolkodj el azon, miért érzed úgy, hogy nincs társaságod, ki vagy rekesztve vagy el vagy szigetelve másoktól. Mi okozza ezeket az érzéseket? Olvasd el figyelmesen a következő oldalakat, és kérdezd meg magadtól, hogy pontosan melyek azok az okok, melyek érvényesek rád. Ezután együtt ki fogjuk deríteni, milyen gyakorlati módszerekkel lehet megbirkózni ezekkel az okokkal.

A magányosság okai

Ne feledjük, a magányosság gyakori dolog. A fő indokai a megfelelő kapcsolódás és a valahova tartozás hiánya. Azonban amikor mélyebbre ásunk, különböző helyzetfüggő, mentális, társadalmi és technológiai okokat találunk.

- **Helyzetfüggő:** A magányosság gyakran köthető átmeneti időszakokhoz. A szakítások, a gyász, a költözések és a munkahelyváltások mind válhatnak ki magányérzetet. Az egyedülálló szülői lét, a családtól való elhidegülés és a nyugdíjba vonulás szintén. A rossz egészségi állapot és a fogyatékkal élés szintén korlátozhat a másokkal való találkozásokban.

- **Mentális:** Lehet, hogy valaki azért érzi magát magányosnak, mert gyerekként visszautasítást tapasztalt a szüleitől vagy a kortársaitól. John Bowlby kötődésmélete szerint a magányosság a bizonytalan kötődési mintákkal és a gyerekkori visszautasítással áll összefüggésben, melyek bizalmatlanságot generálhatnak, és hátráltathatják a szociális készségek kialakulását. Ennek eredményeképp krónikus féltékenység vagy szociális szorongás léphet fel.⁶
- **Társadalmi:** A nagyobb társadalmi változások hatással lehetnek a magányérzetre. A munkanélküliség emelkedése és a home office otthon tartja az embereket, elválasztva a kollégáiktól. A templomok, a közösségi klubok és más társas összejövetelek pedig minden korábbinál kevesebb embert vonzanak.
- **Technológiai:** A nagyobb digitális összekapcsoltság kevesebb emberi kapcsolathoz vezetett. A technológiai fejlődésnek köszönhetően ma már több feladatot tudunk elvégezni, kevesebb emberi interakcióval – az online vásárlástól az önkiszolgáló kasszáig, ahol már egy pénztárossal sem kell beszélünk.

Paradox módon a nagyobb közösségi hálózatoknak és a mobil eszközeink által keltett nagyobb figyelemelterelésnek köszönhetően több időt töltünk virtuálisan összekötve, azonban a valós életben kevesebb időt szánunk a szemtől szembeni találkozásokra a családunkkal és a barátainkkal.

Közösségi vagy antiszociális média?

A használat milyenségétől függ, hogy a közösségi média elősegíti vagy gyengíti-e a kapcsolatokat. Ha az a célunk vele, hogy kiterjesszük az offline kapcsolati hálónkat azzal, hogy új ismeretségeket szerzünk, a meglévőket pedig megerősítjük, akkor *csökkentheti a magányosságot, főleg, ha már eleve rendkívül szociálisak vagyunk – vélekednek a kutatók.*⁷

Ezen felül a közösségi média segíthet az introvertáltaknak a szociális készségeik fejlesztésében, illetve az interakciók biztonságos gyakorlásában a képernyő mögül, azonban nem pótolhatja a szemtől szembeni érintkezést. Sőt, ha arra használják, hogy elkerüljék a személyes szociális interakciókat, akkor elveheti az időt az offline közösségi aktivitásoktól, és *felerősítheti a magányérzetet.*⁸ Ugyanígy, amikor az értesítések megzavarják a valós életbeli kapcsolatainkat, és elterelik a figyelmünket a valódi beszélgetésekről, az kapcsolatvesztést idézhet elő.

A University of Pittsburgh pszichológusai szerint valójában minél több időt tölt valaki a közösségi médiafelületen, annál nagyobb az esélye, hogy szociálisan elszigeteltnek fogja magát érezni.⁹

A közösségi média tehát egyfajta paradoxonná vált. Fel-tüzelheti a „hasonlítsd össze és ess kétségbe” érzést – azt a csalóka benyomást, miszerint mindenki másnak jobb, szociálisabb és sikeresebb élete van –, ami irigységet és

magányosságot szülhet.¹⁰ Mégis, több lehetőséget nyújthat, hogy hasonló gondolkodású embereket kössön össze szerte a világon, és hozzáférést kínálhat segélyforrásokhoz, melyek támogathatnak a magányosság keltette szorongás és depresszió leküzdésében.

Tovább folytatva a paradoxonokat: mialatt a barátok a közösségi médiafelületeken bátorítást nyújthatnak, ami részben kielégítheti az emberi igényt, hogy lássanak, halljanak és értékeljenek minket, ha egyikük sem ír nekünk üzenetet, az csak növelheti a bizonytalanság és a jelentéktelenség érzését. Szintúgy, a kötelesség, hogy mindenkit lecsekkoljunk, csökkentheti a kapacitásunkat a magunkkal való kapcsolódásra, még akkor is, ha egyedül vagyunk. Az állandó telefonbámulás miatt kevésbé vesszük észre a testbeszédet vagy tanulunk empátiát – pedig mindkettő elengedhetetlen egy valódi kapcsolathoz.

A *The Journal for the Association of Psychological Science* (A Pszichológiai Tudományos Egyesület Lapja) közzétett egy kutatást arról, hogy a közösségi média vajon elősegíti vagy hátráltatja-e a kapcsolódást. A kutatás szerint minél erősebbek valakinek a szociális készségei, annál többet profitál a közösségi médiából,¹¹ míg gyengébb szociális készségek esetén alkalmatlanság és izoláció érzését válthatja ki a használata.

Ez azt szemlélteti, hogy nemcsak a *kötődés* hiánya okozhat magányosságot, hanem azoknak az *eszközöknek* és *készségeknek* hiánya is, melyek segítenek a kapcsolatok kialakításában. Fontos tehát megtanulni, miként lehet jobban kapcsolódni másokkal (*lásd* majd a hatodik fejezetet).