



A magányosság, mint jelenség

Írta: Schönig Henriett

A magány jelensége, néhány szállal belekapaszkodik az elégedetlenségbe is.
Mivel a magány rabjaként, megváltozik a szemléletünk a világra és embertársainkra tekintve is egyaránt, mondhatni, kéz a kézben járnak.

Mai útmutatásunkkal, szeretnék rámutatni ennek az „életérzésnek” a mély kátyúira, mely nem kevés „ördögünk” táptalajaként szolgál.



Mindenkinek van olyan szakasza időnként az életében, hogy magányosnak érzi magát:

- amikor nem tudunk senki mellé leülni ebédelni,
- amikor kirepülünk a családi fészekből,
- amikor új városba költözünk,
- amikor hétvégén senkinek sincs ideje ránk,
- vagy amikor úgy érzed, hogy kutyádon/macskádon/nyuladon stb. kívül, nincs más, aki megérthetne Téged...



Azonban az elmúlt évtizedekben, **ez az esetenkénti, alkalmanként jelentkező érzés**, milliók számára krónikussá vált. Gyakorlatilag, egy veszélyes népbetegséggé aposztrofálják.

- Az Egyesült Királyságban, **a 18 és 34 év közöttiek 60 %-a** állítja, hogy **gyakran** érzi magát magányosnak.
- Az Egyesült Államokban **a teljes lakosság 46%-a** nyilatkozza ugyan ezt.
- Magyarországon ez a tendencia leginkább a fiatalokat érinti: **a 16 és 24 év közötti** megkérdezettek **40%-a, 75+ korosztály 27%-a** nyilatkozott arról, hogy magányosnak érzi magát.



Milyen különös, nem igaz? Az emberiség történelmének leginkább összekötött időszakában élünk: *szinte bárhol, bárkit, bárhol, bármikor* elérhetünk, a közösségi média csak úgy ontja magából az 5000+ fős barátlistát tartalmazó profilekat és a boldog, étellel teli életeseményeket, fényképeket; mégis: korábban soha nem látott mértékű a magányosság.

Magányosnak és egyedül lenni nem ugyanaz.

Lehetsz boldog, amikor egyedül vagy, vagy utálhatod minden pillanatát annak, amikor barátok, vagy társaság vesz körül. **A magány a kapcsolódás hiánya. A magányosság teljesen szubjektív, egyéntől függő érzés.**

Ha magányosnak érzed magad, magányos vagy! Ennyi, kész! Ezen nincs mit túrangozni!

Gyakori sztereotípia, hogy csak azok érzik magukat magányosnak, akik nem tudják, hogyan beszélgetsenek másokkal (antiszociális hajlamuk van), vagy hogyan viselkedjenek más/mások társaságában.

Ez egy téves meglátás! A népesség széles körében végzett kutatások alapján, **a szociális készségnek gyakorlatilag semmi hatása nincs a szociális kapcsolatokra!**



A magányosság egyszerűen bárkit érinthet:

- a pénz,
- a hírnév,
- a hatalom,
- a szépség,
- a szociális készségek,
- és a lehengerlő, karizmatikus személyiség

... ezek egyike sem véd meg a magánytól, mert ez a **biológiád részét képi.**



1) Mi a magány?

A magány egy testi funkció, akárcsak az éhség.

Az éhség a fizikai igényeidre hívja fel a figyelmed.

A magányosság a közösségi szükségleteidre irányítja a figyelmed.

A tested törődik a közösségi szükségleteiddel, mert több millió évvel ezelőtt, **ez határozta meg, hogy milyen eséllyel maradtál volna életben.**

A természetes kiválasztódás, az őseinket együttműködésre és az egymással való tartós kapcsolatokra készítette. Az agyunk alkalmazkodott és egyre inkább felismerte, hogy mások mit gondolnak és hogyan éreznek; és ezáltal szociális köteléket alakítsanak ki és tartsanak fenn.

Közösségben lenni, a biológiánk részévé vált. 50-150 fős közösségekbe születtünk és többnyire az életünk hátralévő részét ebben a közegben életük le. Elegendő kalóriát bevinni a szervezetbe, biztonságban lenni, gyerekeket nevelni, gyakorlatilag lehetetlen volt egyedül. **A közösség szerves tagjaként élni, a túlélést jelentette. Az egyedüllét a halállal volt egyenlő.**

Elengedhetetlen volt, hogy másokkal jól kijöjjünk, alkalmazkodjunk. Az őseinkre leselkedő legnagyobb veszély nem egy oroszlán volt, vagy más ragadozó; hanem az, hogy nem tudják átvenni egy közösség hangulatát, szokásait és kitisztóttá válnak. Ennek elkerülésére hozta létre testünk a



„**közösségi fájdalmat.**” Ez a fajta fájdalom, egy fejlődési alkalmazkodás a visszautasításhoz: egyféle korai figyelmeztető rendszer, ami megállítja az olyan viselkedéseket, amelyek miatt elszigetelődnél. Az őseink, akik sokkal fájdalmasabban tapasztalták az elutasítást, nagyobb eséllyel megváltoztatták a magatartásukat, ha elutasították őket. Így a törzsben maradhattak, miközben azok, akik nem alkalmazkodtak, kiközösítették, elűzték és nagy valószínűséggel meghaltak az ismeretlenben. Ezért fáj az elutasítás; és még inkább ezért olyan fájdalmas magányosnak lenni.

Ezek a mechanizmusok, melyek összekötöttek minket, jól működtek a történelmünk nagy részében, míg az emberek el nem kezdték *egy új világot építeni* maguknak.



2) A modern világ hátránya



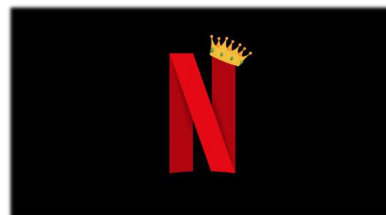
A napjainkban tapasztalható **magányosság-hullám**, a késő reneszánsz korában kezdődött, amikor a nyugati kultúra az egyént kezdte a középpontba helyezni.

Az értelmiségiek eltávolodtak a középkor kollektívizmusától, a protestáns tanok pedig az egyéni felelősséget hirdették.

Az ipari forradalom során, óriási léptekkel gyorsult ez a folyamat. Az emberek elhagyták a faluikat és földjeiket, hogy gyárakban helyezkedjenek el. A közösségek melyek több száz évig léteztek, elkezdtek

szétfoszlani, ahogyan a városok nőttek.

Ahogyan a világunk modernizálódott, a folyamat még jobban felgyorsult, már-már rohamléptekkel. Ma nagy távolságokat teszünk meg a munkánk, szereteteink, tanulmányaink miatt a korábbi közösségeket hátrahagyva. Kevesebb emberrel és ritkábban találkozunk, mint korábban. (Az Egyesült Államokban 1985-ben, átlagosan három közeli barátja volt egy lakosnak. Ez a szám 2011-re kettőre csökkent. Magyarországon a KSH 2018-as statisztikája alapján, a 16-75+ éves korosztály összesítéséből az derül ki, hogy a magyarok átlagban 92,58%-ban elégedettek a társas és baráti kapcsolataikkal.) A legtöbb ember véletlenül kerül bele az idült magányosságba. Felnőtté válsz és lefoglal a munka, az egyetem, a gyerekeknevelés és az HBO vagy a Netflix.



Ebben az ész veszejtően rohanó világban egyszerűen nincs elég idő!

A legkézenfekvőbb és legegyszerűbb megoldás, hogy feláldozod a barátokkal töltött időt. Aztán egy nap arra ébredsz, hogy elszigeteltnek érzed magad, hogy közeli kapcsolatokra vágysz (jó esetben feleséged/férjed és a kutyád társaságán kívül). De felnőttként nehéz közeli kapcsolatokat kialakítani, így a magányosság krónikussá válik. Bár az emberiség örül annak, hogy vannak iPhone-ok és úrhajók, szélessávú internetkapcsolat; a testünk és elménk alapjaiban ugyanúgy működik, mint 50 ezer éve. **Biológiaiilag úgy vagyunk programozva, hogy másokkal együtt legyünk.**



Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

3) Hogyan öl a magányosság?

Elsőre ijesztőnek hangzik, mert az is! Nagyszabású kutatások eredményei szerint, **a magányosságból eredő stressz, az egyik legegészségtelegebb dolog**, amit emberként megtapasztalhatunk:

- gyorsabban öregsünk,
- könnyörlenebbé válik szervezetünkben a rák, - gyorsabban súlyosbodik az Alzheimer-kór,
- az immunrendszerünk is legyengül.



A magányosság kétszer olyan halálos, mint az elhízás és olyan halálos, mint napi egy doboz cigaretta.

A legveszélyesebb dolog az, hogy ha a magányosság krónikussá válik, akkor **önfenntartóvá is válhat. Egyszerűen hozzászoksz, s nap-nap után így éled a mindennapjaidat.**



A fizikai és közösségi fájdalom, azonos mechanizmusokat használ az agyadban. Mindkettőt veszélynek érzékeljük, így **a közösségi fájdalom azonnali védekező viselkedéshez vezet**, amikor rád tör.

Amikor a magány krónikussá válik, **az agyad „önfenntartás módba” kapcsol. Elkezd mindenhol veszélyt és ellenségeket látni.** De ez nem minden!

Néhány tanulmány szerint, ha magányos vagy, **az agyad sokkal érzékenyebb és figyelmesebb a szociális jelekre, viszont ugyanakkor sokkal könnyebben félreértelmezi őket. Ugyan ilyenkor több figyelmet fordítasz másokra, de kevésbé érted meg őket.** Az agyadnak az a része, ami az arcok felismeréséért felelős, elhangolódik, „torzít”, és többször fog egy semleges arcot, ellenségesnek vélni. Ez pedig egyenes út a bizalmatlanság irányába, másokkal szemben. A magány következtében, mások szándékairól, a legrosszabbat fogod feltételezni.

Az ellenségnek vélt világ miatt, én-központúbbá válsz, hogy megóvd magad és „páncélod sértetlenségét”, ami látszatra ridegebbé, barátságtalanabbá és szociálisan „ügyetlenebbé” tesz.





4) Mit tehetünk ellene/magunkért?

Ha a magány gyökeret vet az életedben, az első dolog amit megtehetsz, hogy felismered az ördögi kört, amibe belekerültél.

Ez általában így történik:

Az elszigeteltség kezdeti érzése feszültséget és szomorúságot ébreszt benned, ami miatt több figyelmet fordítasz a kimondottan negatív szociális interakciókra. Emiatt a magadról és a másokról alkotott képed is negatívabbá válik, ami ezután megváltoztatja a viselkedésed. Kerülni kezded a közösségeket, amitől még inkább elszigeteltnek érzed magad. A spirál még súlyosabbá válik és egyre nehezebb szabadulni belőle.

A magány miatt távolabb ülsz a többiektől az előadásokon, nem veszed fel a telefont, ha barátaid hívnak, elutasítod a meghívásokat, „mert úgy sem éreznéd jól magad”; míg egyszer csak nem lesz több meghívás...

Mindegyikünknek van egy története önmagáról; ha a Te történeted pedig arról szól, hogy a többiek ignorálnak, azt mások megérik és **így végül a világ olyanná válik körülötted, amilyennek azt előtte is érezted (nem pedig hitted!).**

Ez egy lassan örlő folyamat, ami évekbe telhet. Depresszióban és olyan mentális állapotban végződik, amiben már akkor sem tudsz kapcsolatokat kialakítani, ha vágysz rájuk. A teljes elszigeteltség állapota.

A legelső dolog, amit tehetsz ellene, hogy elfogadod: **a magány teljesen természetes érzés és nincs ezen mit szégyellni.** Szó szerint: mindenki érzi magát magányosnak élete során. **Ez egy általános emberi érzés.** Nem tudsz egy érzést megszüntetni, vagy figyelmen kívül hagyni, hátha egyszer csak magától megszűnik! **Viszont el tudod fogadni és meg tudod szüntetni az okait.**

Megvizsgálhatod, hogy mire fordítod a figyelmedet és hogy kifejezetten a negatív dolgokra koncentrálsz-e:

- Vajon a múltkori beszélgetés a munkatársaddal tényleg negatív volt, inkább semleges vagy akár pozitív?

- Mi volt az igazi tartalma annak a beszélgetésnek? Mit mondott a másik?

- És tényleg valami rosszat mondott, vagy csak Te értelmezted úgy a szavait?

Lehet, hogy nem is negatívan reagált, csak egyszerűen nem volt ideje.



Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Ezután ott vannak a világról alkotott gondolataid:

- *Mindig a legrosszabbat feltételezed mások szándékairól?*
- *Egy társas szituációban, Te már előre eldöntöd, hogy hogyan is fog alakulni, mi is lesz a végkimenetele?*
- *Azt feltételezed alapból, hogy mások nem akarnak látni/kapcsolatba kerülni Veled?*
- *Próbálsz védeni magad a sérüléstől és nem mersz megnyílni? És ha ez igaz, megpróbálnál-e jobbat feltételezni másokról?*
- *Feltételezni tudnád, hogy nem ellened vannak?*
- *Megkockáztatnád-e, hogy jobban megnyílj és sérülékenyebb légy újra?*



Végül: a viselkedésed:

- *Szándékosan kerülöd a társaságot?*
- *Kifogásokat és kibúvókat keresel, hogy lemondhasd a meghívásokat?*
- *Megelőző jelleggel ellöksz másokat magadtól, hogy így próbáld védeni magad?*
- *Úgy viselkedsz, mint akit megtámadnak? Tüskéit kimeresztő sündisznónak képzeled magad?*
- *Keresel – e új kapcsolatokat vagy megelégedtél a jelenlegi helyzeteddel?*

Természetesen minden személy és helyzet, más és más; és az önmagunkba tekintés, már nem biztos, hogy önmagában elegendő. Ha valóban úgy érzed (és csak is akkor!), hogy nem tudod egyedül megoldani a problémádat, legyőzni ezt az életet mótelyező akadályt, kérünk, keresd szakember segítségét! **Segítséget kérni nem a gyengeség, hanem a bátorság jele.**



Akárhogy is tekintünk a magányra; **egy teljességében egyéni problémaként, melyet az egyéni boldogságért kell megoldani, avagy közegészségügyi válságként, mindenképpen egy olyan jelenségről van szó, amely több figyelmet érdemel.**

Az emberiség bámulatos dolgokat ért el, de mégis, nincs az a csodálatosan-varázslatos dolog

sem, mely képes lenne kielégíteni vagy helyettesíteni alapvető biológiai szükségletünket a kapcsolatokra. Ha nem vagy elégedett azzal, ami társadalmi szempontból, szorosan körbe vesz, próbálj meg az egyedi dolgokra „vadászni”.

A legtöbb állat a fizikai környezetétől megkapja, amire szüksége van. Nekünk egymástól kell ezeket megkapnunk, és a mesterségesen épített környezetünket is eszerint kell felépítenünk.

Próbáljunk ki valamit együtt: keressünk fel valakit ma, függetlenül attól, hogy kicsit magányosnak érzed –e magad vagy valaki más napját szerezned feldobni, vagy csak nagyon rég hallottál felőle.



Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Például:

- Írhatsz egy barátodnak, akivel már régen nem beszéltél.
- Felhívhatod egy családtagod, akivel eltávolodtatok egymástól.
- Hívd meg egy munkatársad egy kávéra.

Vagy csak egyszerűen tegyél olyat, amihez általában nincs bátorságod vagy lendületed:

- menj el egy szerepjátékos estére vagy sporteseményre.

Mindenki más és más, így csak Te tudod, mi illik legjobban hozzád, mi az, amivel egyszerűbben tudsz azonosulni. Talán semmi sem lesz belőle, de ez sem gond! Ne elvárásokkal indulj neki. **A cél, hogy nyitottabb legyél kicsit; a „kapcsolati izmaidra” eddz, hogy azok idővel megerősödhesenek, hogy segíthess másokat is megerősíteni!**

Köszönjük a figyelmed és hogy velünk tartottál!

Egészségedre: tovább élsz vele!



SWATANTRA
A GYÓGYÍTÓ LÉLEKUTAZÁS

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.