

Sodobno uboštvo osamljenosti

Osamljenost lahko opredelimo kot "subjektivno izkušnjo, v kateri je posameznikovih odnosov manj ali so manj zadovoljujoči, kot bi si to želeli" (Hu 2009, 220). Bistveno je torej negativno doživljanje razlike med realnostjo odnosov, ki jih posameznik ima, in njegovimi osebnimi pričakovanji oziroma osebnimi standardi glede odnosov, zato njihovo število niti ni toliko pomembno, pač pa je pomembna njihova kvaliteta (Fokkema in Knipscheer 2007, 497; Hu 2009, 220; Joiner 1997, 387-388). Številne raziskave odkrivajo precejšnje neskladje med posameznikovo subjektivno oceno osamljenosti in številom povezav v njegovi socialni mreži, kar kaže na izredno utemeljenost ter praktično uporabnost takšne opredelitve osamljenosti (Cacioppo in Patrick 2008, 13; Cacioppo, Fowler in Christakis 2009, 978; Dykstra in Fokkema 2007, 1; Rokach 2004, 29).

V nadaljevanju bodo najprej predstavljene tri temeljne značilnosti osamljenosti; da bi fenomen osamljenosti podrobneje osvetlili, pa bodo predstavljeni koncepti socialne, emocionalne, razpoloženske in kronične osamljenosti. Sledila bo razprava o osamljenosti v kontekstu sodobne zahodne družbe, ki ji poleg materialnega uboštva, izginjanja socialne varnosti in vrednot grozi tudi uboštvo kakovosti medosebnih odnosov in osamljenosti.

a) Osamljenost je subjektivna izkušnja

Doživljanje osamljenosti je subjektivna izkušnja in jo različni ljudje doživljajo različno, na svoj edinstven način (Bekhet, Zauszniewski in Nakhla 2008, 207; Rokach 2004, 25, 2005, 71).

b) Osamljenost posameznik doživlja kot nekaj neprijetnega ali celo bolečega.

Osamljenost je negativna izkušnja: je nezaželen, neprostoVOLjna in jo posameznik lahko dojema kot sramotno ali kot nekakšno "ječo krute usode". Bistveno je povezana s strahom biti sam in travmo zavrženosti, nepripadanja drugim in občutjem prikrajšanosti za polno življenje (Bekhet, Zauszniewski in Nakhla 2008, 207; Rokach 2001, 3).

Osamljenost je vedno boleča in individualistična, posameznik pa ob njej doživlja izrazito stisko (Rokach 2004, 25). Zdi se, da je pogosto v ozadju tudi strah pred soočanjem s samim seboj in sprejemanjem življenjske situacije, v kateri se nahaja. Weiss opaža, da osamljena

oseba ohranja in organizira svoja čutenja, samoidentiteto in interpretacijo odnosov drugače kot neosamljeni. Osamljeni pogosto trdijo, da ko se počutijo osamljene, sploh niso oni sami. Ena temeljnih značilnosti osamljenosti je torej odklon od samega sebe. Na ta način se posamezniki skušajo znebiti stiske, ki se kaže kot nemir, napetost in nezmožnost koncentracije. Tako je tudi nerazumevanje osamljenih povezano z zanikanjem lastnih izkušenj osamljenosti (Weiss 1973, 11-12). S tem je povezano podcenjevanje lastnih izkušenj osamljenosti ter posledično spregledovanje, da gre za zelo boleče izkustvo, ki človeka lahko izredno ohromi, zato je nerazumevanje osamljenih toliko večje (Rokach 2004, 26). Če je biti sam in osamljen nekaj strašnega in bolečega, pa je biti osamljen v množici še mnogo huje. Ko ima posameznik okrog sebe druge in je z njimi celo v družinskem ali partnerskem odnosu, kar je po prepričanju zahodne družbe najboljše zdravilo za osamljenost, se v resnici ta stiska še poveča. Predvidevanje, da biti z drugimi oziroma živeti z drugimi, vodi v občutek povezanosti in pripadnosti skupini ter v osebnostno izpolnjenost, v resnici ne drži. Biti z drugimi, pa vendar nezmožen se z njimi povezati oziroma vzpostaviti pristne intimne odnose, v posamezniku ne povzroči samo še večje osamljenosti, pač pa tudi dvom vase, jezo in sram (Rokach 2004, 29).

c) Univerzalnost osamljenosti v vseh kulturah in časih

Osamljenost je stara toliko kot človeštvo in je poznana v prav vseh kulturah in časih (Dahlberg 2007, 196; Rokach 2004, 25). Naša zahodna družba stremi k vedno več prostega časa. Ali s pomočjo bogastva ali, kot se žal dogaja v trenutnih razmerah – zaradi brezposelnosti. Živeli bomo vedno dlje, razširjali svoje medosebne stike s pomočjo računalniške tehnologije in še bolj intenzivno sledili socialno-ekonomskim potrebam po mobilnosti. Posledično bo vedno več tudi samote, ki jo bo – če bo doživljana kot osamljenost – predstavljala še bolj množično razširjena bolečina in agonija (Rokach 2004, 26).

Čeprav je človeštvo sestavljeno iz mnogih različnih ljudi in čeprav je med nami mnogo razlik, kot so jezik, kultura, verska prepričanja in socialno-ekonomski položaj, so med nami tudi temeljne podobnosti. Ena izmed njih je naše hrepenenje po ljubezni, sprejetosti in razumevanju.

Univerzalnost občutja osamljenosti v vseh kulturah in časih, prirojenost navedenih psiholoških potreb in velik pomen medosebnih odnosov si lahko razlagamo tudi z evolucijsko-preživetvenega vidika. Ljudje smo družabna in sočutna bitja, ker je to našim "sebičnim genom" omogočalo izjemno prednost pri preživetju pred vsemi drugimi vrstami. Za razliko od novoveških filozofov, ki so si naravno stanje človeštva razlagali kot "vojno vseh proti vsem" oziroma da je "človek človeku volk", so biološko-evolucijske raziskave pripeljale do popolnoma drugačnih zaključkov. Prednost ljudi pred drugimi živimi bitji je bila namreč v tem, da so sodelovali, bili drug do drugega sočutni in drug z drugim bolj solidarni, kot so to zmogle živali. Evolucijske raziskave in biološki ustroj človeka jasno nakazujejo, da je novoveški individualizem in storilnostno naravnani kapitalizem izrazito umetno in nenaravno stanje človeka. Težava je namreč ta, da čeprav smo tehnološko in civilizacijsko izredno napredovali, smo genetsko še vedno na ravni naših prednikov, ki so se v strahu stiskali pred gromom (Cacioppo in Patrick 2008, 53-57). Bolečina osamljenosti je tako naravni odziv – pogojen z geni, ki so zmagali v več sto tisočletij trajajoči bitki za preživetje(!) – z namenom, okrepiti našo zmožnost preživetja z vključitvijo v skupnost. V teku evolucije se je torej izkazalo, da najuspešnejša strategija preživetja vodi v socialne možgane (Cacioppo in Patrick 2008, 262).

EMOCIONALNA IN SOCIALNA OSAMLJENOST

Emocionalna osamljenost predstavlja subjektivni odziv na odsotnost objekta navezanosti, kar pomeni, da ne gre za

pogrešanje določene osebe, pač pa za odsotnost pomembne osebe, na katero bi se posameznik lahko čustveno navezal. Takšen tip osamljenosti se pojavi z začetkom pubertete. Takrat se odraščajoča oseba emocionalno distancira od svojih staršev, ki so do tedaj veljali kot primarni objekt navezanosti (Weiss 1973, 89-80). Čustveni partner tako prevzame vlogo, ki so jo v otroštvu imeli starši. Njegova bližina daje občutek varnosti, sprejetosti in zadovoljstva. Če oseba partnerja ima, pa ta odide, se pojavijo simptomi, ki so zelo podobni separacijski tesnobi otroka, ko ga zapusti starš: motnje koncentracije, živčnost, hiperaktivnost in tesnoba. Oseba se počuti popolnoma sama, ne glede na objektivno izoliranost od drugih. Svoje življenje doživlja kot puščavo, praznino, kot votlo oziroma mrtvo. Vedno je prisotno občutje strahu, ki se kaže v nenehni napetosti in pogosto tudi kot nezmožnost sprostiti se za spanje. S to bojaznijo je včasih povezana tesnoba čuječnost, pozornost na zvoke v temi. Ta budnost, nezmožnost umiriti se in zaspati, pa pogosto ni usmerjena na iskanje oziroma prepoznavanje morebitne grožnje, temveč na možno rešitev iz osamljenosti, ki jo lahko prinese le nova navezava ali reintegracija stare. Posameznik v nemiru svojih misli, ki so del te vznemirjenosti, nenehno preverja ljudi okrog sebe in možnosti, da bi z njimi navezal odnos in tako ne bi bil več osamljen. V vsaki situaciji preverja, ali obstajajo priložnosti, da bi se iz tega neželenega občutja osamljenosti rešil. Tako bo svoje motivacijske in kognitivne energije skušal maksimalno organizirati v želji, da bi našel zdravilo za svojo osamljenost. Vendar pa v zvezi s tem obstaja resna težava: ta hipervzbujenost, usmerjena na iskanje rešitve, povzroči preobčutljivost na minimalne namige in nagnjenost k napačni interpretaciji oziroma popačenemu dožemanju namena drugih. Pogosto jih namreč dojema kot pretirano sovražne ali pretirano prijazne, zato v komunikaciji z drugimi pogosto izpade okoren ali celo neumen (Weiss 1973, 19-21).

Sodobne nevrobiološke raziskave potrjujejo, da osamljenost poveča občutljivost

posameznikovih receptorjev za socialne signale – domnevno zaradi vrojenega strahu pred socialno izolacijo. Težava pa je, da osamljenost ovira način, kako so ti signali procesirani. Prepoznavanje in interpretacija socialnih namigov je namreč izredno zahtevna in kompleksna naloga, ki zahteva tako imenovani izvršilni nadzor možganov. Izkazalo se je, da osamljeni določenih socialnih signalov niti ne zaznajo ali pa jih pogosto napačno interpretirajo (Cacioppo in Patrick 2008, 28).

Osamljenost socialne izolacije pa pomeni pogrešanje stika s prijatelji in skupnostjo (Weiss 1973, 175). Socialna osamljenost je lahko sekundarna posledica emocionalne osamljenosti, saj izguba partnerja pogosto predstavlja spremembo socialnega okolja. Vsekakor pa jo lahko povzroči tudi katera koli druga huda motnja socialne vloge: življenje v nesprejemajočem okolju ali selitev v novo okolje, izguba službe, pokoj, stigmatiziranost zaradi zdravja (AIDS, kožne bolezni, duševno zdravje), religija ali rasa. Bistvenega pomena je dejstvo, da je druženje z vrstniki za posameznika skoraj enako pomembno kot navezanost – v otroštvu na starše, v odrasli dobi pa na partnerja – in da gre za dve bistveno različni potrebi, ki sta medsebojno nezamenljivi. Tako je igra z vrstniki bistvenega pomena za otrokov socialni in kognitivni razvoj. Jasno je, da otrok potrebuje starše, vendar starši in igra s starši ne morejo zadovoljiti določenih razvojnih potreb, ki jih omogoča edinole družba vrstnikov. Potreba po vrstniški družbi postane še bolj očitna v adolescenci, ko starši počasi začnejo izgubljati svojo vlogo primarnih objektov navezave. Družba vrstnikov predstavlja prostor, kjer najstniki preverjajo svoja čutenja in identiteto. Samoidentiteto najstniki dosežejo preko članstva v skupini. Ta potreba pa je zelo pomembna tudi v odraslosti. Tudi v tem obdobju je ohranjanje samoidentitete preko skupine bistvenega pomena (Weiss 1973, 145-148).

Simptomi socialne izolacije oziroma socialne osamljenosti so občutje nemira in težave s koncentracijo, ki preprečujejo, da bi

se z nečim zamotili, kot na primer s knjigo ali gledanjem televizije. Posameznik pogosto izgubi motivacijo za rutinska dnevna opravila, ki jih dejansko nihče ne opazi in zato za posameznika pogosto izgubijo svoj pomen. Še posebej tipično je občutje dolgočasje, brezciljnosti ter občutek izločenosti. Nikakor ne gre za tesnobo, praznino ali strah, ki so specifična občutja emocionalne osamljenosti. Takšen socialno osamljeni posameznik se čuti prisiljenega zapustiti dom in iti med ljudi, da bi vsaj malo začutil toplino, ki jo prinaša druženje s prijatelji. Tipično je, da se ne čuti gnane k osebni oziroma osebam, ob katerih bi začutil olajšanje svoje osamljenosti, pač pa k odkritju določene aktivnosti, pri kateri bi lahko sodeloval, se izkazal za kompetentnega in bi ga zato skupina sprejela (Weiss 1973, 22).

RAZPOLOŽENJSKA IN KRONIČNA OSAMLJENOST

Glavni kriterij te delitve je torej trajanje posameznikovega doživljanja osamljenosti. Razpoloženska osamljenost se nanaša na vsakodnevno osamljenost, prehodno razpoloženje, in je pogojena s kratkotrajnimi zunanjimi okoliščinami. Tovrstno osamljenost torej občasno doživlja vsak izmed nas. Ljudje se z razpoložensko osamljenostjo najpogosteje soočijo z aktivnimi strategijami, kot je kontaktiranje prijateljev. O kronični osamljenosti pa govorimo, ko oseba ne uspe vzpostaviti zadovoljujočih osebnih odnosov v dveh ali več zaporednih letih. S tem so povezani dolgoročni kognitivni in vedenjski deficiti pri povezovanju z drugimi ljudmi (Hu 2009, 220). Raziskave kažejo, da je osamljenost za 20 % ljudi glavni vir nezadovoljstva v življenju (Cacioppo in Patrick 2008, 5). Kronična osamljenost je povezana z določenimi osebnostnimi lastnostmi, kot so intravertnost, sramežljivost in nizka samozavest. Kronično osamljenost zato lahko imenujemo značajska. Kronično osamljeni ljudje so bolj naklonjeni samotarskim aktivnostim, kot so najrazličnejši hobiji in gledanje televizije,

ter so nagnjeni k pasivnejšim strategijam soočanja z osamljenostjo (Hu 2009, 220). Pomembno je upoštevati, da se kronične osamljenosti ne da premagati preprosto tako, da bi prišel ven iz "lupine" svojega osamljenega načina življenja ali spoznal pravega človeka. Kronična osamljenost je pogojena z globino in kompleksnostjo našega nevrobiološkega ustroja in evolucijske zgodovine (Cacioppo in Patrick 2008, 8). Kot je bilo že izpostavljeno, je za kronično osamljene osebe značilna visoka občutljivost na socialne signale, pa tudi njihova netočna interpretacija.

OSAMLJENOST IN SODOBNA ZAHODNA DRUŽBA

Zdi se, da je sodobna zahodna družba še posebej ranljiva za osamljenost. Med pomembnimi indikatorji lahko navedemo razširjenost kriminala in posledično manjši občutek varnosti, visoke stopnje ločitve in sesutje tradicionalnih socialnih odnosov. Tako lahko v sodobni družbi že govorimo o dekadenci medosebnih odnosov, ki je povezana z visoko stopnjo osamljenosti, in to kljub bistveno večjim socialnim mrežam, ki jih omogočajo sodobna telekomunikacijska sredstva in prometna infrastruktura. Zanimiva je tudi sprememba koncepta samouresničitve, ki je bila v moderni dobi osredotočena na izbiro poklica in bi jo lahko poimenovali karierna samouresničitev, v postmodernem obdobju pa se vedno bolj poudarja, poleg kariere, zadovoljstvo v osebnem življenju in posledično tudi kakovost medosebnih odnosov. Kulturni okvir osamljenosti sestavljajo številni stereotipi. Še posebno pomembna je stereotipna vloga spolov in z njo povezana spolna identiteta. Zdi se, da je v zahodni družbi občutje osamljenosti – kot občutje šibkosti – dovoljeno le ženskam. Moški ga praviloma zanikajo, kar se od njih pravzaprav tudi pričakuje. Tako moški kakor ženske pa so v družbi zaradi priznavanja občutja osamljenosti lahko stigmatizirani. Biti osamljen namreč pomeni biti sam, izpostavljen,

drugačen, neprimeren in morda celo izrinjen. Kaj hitro se osamljenost povezuje z zavestno neprilagojenostjo družbi ali nesposobnostjo, zato je občutje osamljenosti lahko sramotno. Raziskovalci ugotavljajo, da je osamljenost povezana s stigmo neuspeha in neprimernosti, ki jo družba pogosto pripiše tistim, ki so dovolj pogumni, da so svojo osamljenost priznali (Rokach 2004, 26-27). Neosamljeni se pogosto sprašujejo, zakaj se osamljeni ne spremenijo in jim pogosto nudijo enostavne in nekoristne nasvete, v smislu "naj grejo v družbo ali na zabavo". Takšni nasveti pa stanje osamljenega pogosto še poslabšajo. Četudi bi nasvet upoštevali, se občutka osamljenosti ne bi rešili, zato pa bi se počutili še bolj nesposobni, neustrežni in obupani (Weiss 1973, 12). Tema osamljenosti je pogosto tabu tudi med strokovnjaki. Kot lahko opazimo, je na temo osamljenosti relativno malo literature. Očitno je tudi tukaj v ozadju izogibanje soočenju s samim seboj, z lastno izkušnjo osamljenosti in stigmatizacijo s strani drugih strokovnjakov v smislu, da je to zagotovo tudi raziskovalčev osebni problem, sicer bi si za svoje področje izbral bolj eksotičen, a družbeno sprejemljivejši pojav, namesto zelo osnovne in splošno razširjene osamljenosti (Rokach 2004, 26; Weiss 1973, 12).

Zlasti v zahodni kulturi smo prepričani, da osamljenost naj ne bi prizadela normalnih, zdravih in močnih oseb. Ne povezujemo je s samim seboj, pač pa z drugimi, tistimi na robu družbe, kot so starejši, revni, brezdomci, invalidi in kriminalci, torej s tistimi, ki jih dojemamo kot nezaželene, neljubljene in odtujene (Rokach 2004, 32).

V povezavi s kulturnim okvirom osamljenosti je bila narejena raziskava laične teorije osamljenosti, med katero je raziskovalec ljudi iz splošne populacije spraševal, kaj naj bi bila osamljenost in kakšni so vzroki zanjo. Ugotovil je, da je osamljenost v dojemanju ljudi povezana z negativnimi karakteristikami osebe kakor tudi z zunanjo socialno izključenostjo. Z drugimi besedami, osamljeni so tisti, ki so neprivlačni, negativne

osebnosti in tisti na robu družbe. Laična teorija osamljenosti tako jasno pokaže na upravičeno povezavo občutja osamljenosti s sramom (Lunt 1991, 26-33).

Zdi se, da je osamljenost postala trajen in vse preveč znan način življenja milijonom ljudi zahodne družbe: samskim, ločenim, adolescentom, gospodinjam in številnim osebam, ki kličejo na centre za pomoč v stiski. Osamljenost je tako razširjena in boleča, da je nastala celo milijonska industrija za osamljene potrošnike, ki ne vedo, kako naj se z osamljenostjo soočijo. Pod to industrijo spadajo klubi za snemanje (erotičnih) videov, oglaševalske agencije, ki v svojih oglasih uporabljajo – bodimo pozorni samo na aktualne oglase za mobilne telefone –, ki govorijo o boljših odnosih in koncu osamljenosti. Pojavljajo se tudi številne agencije za iskanje partnerja. Ta industrija je v zahodni družbi vedno bolj razširjena. Tovrstna ponudba za zadovoljitev potrebe po medsebojni povezanosti z eksponentno hitrostjo raste še posebej na spletu. Mnogi osamljeni izkoristijo tovrstno ponudbo z namenom odpraviti svojo osamljenost in pogosto končajo v še bolj brezupnem stanju, kakor so bili na začetku.

Tudi znotraj zahodne družbe pa obstajajo pomembne razlike. Narejena je bila raziskava med kanadsko in špansko populacijo. Španija namreč še vedno velja za tradicionalno katoliško državo, kjer je družba, podobno kot na Švedskem, najbolj družinsko usmerjena. Poleg tega so se Španci izkazali za izrazito družabne: statistično vsak Španec s svojo družino in prijatelji dnevno preživi 2,5 ur, evropsko povprečje pa je 15 minut (!). Tudi stopnja ločitev v Španiji je med najnižjimi v Evropi. Tako so primerjali 637 naključno izbranih Kanadčanov z 454 naključno izbranimi Španci. Odkrili so bistvene razlike in potrdili hipotezo, da kulturno ozadje pogojuje načine soočanja z osamljenostjo. Praktično pri vseh predvidenih oblikah strategij so Španci imeli statistično pomembno manj točk – tudi na področju religije in vere. Predvideva se, da tradicionalni način življenja vse te strategije

sam po sebi vključuje in da jih ljudje ne obravnavajo kot strategije soočanja z osamljenostjo, pač pa preprosto kot način življenja. Koncept samote kot zaželenega stanja biti sam se je kot strategija soočanja z osamljenostjo izkazala le pri Kanadčanih, medtem ko se zdi, da Španci tega ne poznajo (Rokach 2008, 51-63).

Sedanjo dobo bi lahko imenovali dobo odnosov. Verjamemo v edinstvenost, pomembnost in dosegljivost odnosov z drugimi, misleč, da vemo, kako premagati strah pred bližino, ki je v nas. V moderni družbi je bilo delo tisto, ki je predstavljalo samoizpolnitev, danes pa so to odnosi, ki se zdijo glavni, če ne celo edini način potrditve samopodobe. Tako smo soočeni s paradoksom: po eni strani hrepenimo po bližnjih intimnih odnosih, po drugi pa je naša družba izredno nenaklonjena vzpostavljanju tesnih odnosov. Naš način življenja ustvarja izolacijo, kakor tudi otežuje soočanje z njo. Zahodna družba poudarja posameznikove dosežke, tekmovalnost in brezosebne družbene odnose. Spričo takšnih vrednot oziroma idealov je razširjeno občutje osamljenosti popolnoma razumljivo. V družbi, ki se predstavlja kot družba obilja in priložnosti za uspeh, pomanjkanje uspeha na poslovnem ali zasebnem področju pomeni poraz. In ker naj bi vse te priložnosti nedvomno obstajale, poraz predstavlja osebno nesposobnost posameznika (Rokach 2004, 27-28).

LITERATURA:

- Bekhet, Abir K., Jaclene A. Zauszniewski in Wagdy E. Nakhla. 2008. Loneliness: a concept analysis. *Nursing Forum* 43, št. 4: 207-213.
- Cacioppo, John T., James H. Fowler in Nicholas A. Christakis. 2009. Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality & Social Psychology* 97, št. 6: 977-991.
- Cacioppo, John T., in William Patrick. 2008. *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York in London: W. W. Norton & Co.
- Dahlberg, Karin. 2007. The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being* 2, št. 4: 195-207.
- Dykstra, Pearl A., in Tineke Fokkema. 2007. Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic & Applied Social Psychology* 29, št. 1: 1-12.
- Fokkema, T., in K. Knipscheer. 2007. Escape loneliness by going digital: A quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to overcome loneliness among older adults. *Aging & Mental Health* 11, št. 5: 496-504.
- Hu, Mu. 2009. Will online chat help alleviate mood loneliness? *CyberPsychology & Behavior* 12, št. 2: 219-223.
- Joiner, Thomas E. 1997. Shyness and low social support as interactive diatheses, with loneliness as mediator: Testing an. *Journal of Abnormal Psychology* 106, št. 3: 386.
- Lunt, Peter K. 1991. The perceived causal structure of loneliness. *Journal of Personality & Social Psychology* 61, št. 1: 26-34.
- Rokach, Ami. 2001. Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology* 20, št. 1: 3.
- Rokach, Ami. 2004. Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology* 23, št. 1: 24-40.
- Rokach, Ami. 2005. Drug withdrawal and coping with loneliness. *Social Indicators Research* 73, št. 1: 71-85.
- Rokach, Ami. 2008. Coping with loneliness in North America and Spain. *Psychology Journal* 5, št. 1: 51-70.
- Weiss, Robert Stuart. 1973. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Massachusetts in London, Anglija: The MIT Press.