

Osamljenost je boleča, nalezljiva in tudi življenjsko nevarna

Zakaj je toliko osamljenih?

Osamljenost je – tako kot pljučnica in veliko drugih bolezni – boleča, nalezljiva in tudi življenjsko nevarna. Je del nas. Kakor na primer staranje. Enkrat se vsak človek zave svoje lastne minljivosti, v mladih letih bolj teoretično, s starostjo vedno bolj praktično. In kako se z njo spoprimemo in se je znebimo ali jo vsaj do dobra omilimo, nam v knjigi *Osamljenost, nespoznana bolezen* svetuje Manfred Spitzer. Knjiga je izšla v ARA založbi. Iz nje povzemamo ta članek.

Ljudje smo dejansko edini med sesalci, ki smo še posebej ustvarjeni za življenje v skupnosti. Že Aristotel nas ni brez razloga označil za *Zoon politikon* ali družbena, družabna bitja. In kot so pokazale raziskave Nobelovega nagrajenca za ekonomijo Daniela Kahnemana, ljudje tudi danes približno 80 odstotkov svojega budnega časa preživimo z drugimi ljudmi. Večina nas je raje v družbi kot sama.

Glede na zapisano je trend življenja v ednini – kot posameznik – nenavaden, nenaraven, vendar se kot rdeča nit vleče skozi vsa področja našega življenja: živila ponujajo v vedno manjših embalažah, ker vedno več ljudi kuha samo zase in jedo sami. Naša gospodinjstva so vedno manjša, zato gradijo vedno več manjših stanovanj (za samske osebe). Kdor se je v preteklosti želel pogovarjati, je odšel v gostilno; zdaj se ljudje prej – večinoma sami – usedejo pred televizor. Trend osredotočenja na eno osebo pa nikakor ni omejen le na živilsko industrijo ali gradbeništvo in gostinsko dejavnost, temveč je že zdavnaj našel pot vse do naših duš. Osamelost ni zajela le peščice visoko raz-

Trend življenja »v ednini« je nenaraven, a je opazen na vseh področjih našega življenja.

vitih držav. Tudi v Sloveniji naraščata samski stan in individualizem.

NAJMANJ POROK

Po podatkih Statističnega urada je bilo v Sloveniji 1. januarja 2018 824.618 gospodinjstev, kar je 4067 več kot tri leta prej, največ pa je bilo enočlanskih.



Knjigo dobite na Misteriji.si in 051/307 777.

Slovenija je ena izmed evropskih držav z najnižjim številom porok glede na število prebivalcev. Leta 2015 so se na tisoč prebivalcev zgodile tri poroke, to je približno 6500 porok na leto. To je 10.000 manj kot leta 1965. V letu 2017 se je razvezalo 2387 zakonov. 1179 je bilo takih, v katerih ob razvezi ni bilo mladotnih vzdrževanih otrok; v preostalih 1208 razvezanih zakonih pa je bilo ob razvezi skupaj 1951 vzdrževanih mladotnih otrok. Ker se torej tudi pari z otroki ločujejo pogosteje kot prej, veliko več otrok odrašča le z enim staršem, zaradi česar so že od mladih let navajeni na obstoj samskosti. Družina z enim otrokom pa je tako ali tako pri nas nekaj popolnoma običajnega.

Opazamo, da se osamljenost ne pojavlja v enaki meri skozi vse življenje. Velikokrat gre za dve obdobji, v katerih se pojavlja še posebej pogosto – v mladosti in v starosti, vsakič z drugimi vzroki in drugimi posledicami.

Pomen zakona in družine se je v preteklih desetletjih zmanjšal, temu ustrezno se je povečala osamljenost ljudi. Poleg tega je vedno več starejših, ki so v povprečju vse bolj stari.

Vedno več ljudi živi v starosti samih. Toda osamelost ni trend starosti. Število osamelih je med starejšimi večje kot pri mlajših, vendar pa je ta trend močno izražen tudi pri mlajših in med njimi tudi hitreje narašča.

BREZIMNOST

Osamljenost med mladimi povzročata predvsem dva velika trenda: urbanizacija in mediatizacija našega življenja. Leta 1900 je v mestih živelo 13 odstotkov

Osamelost je močno izražena tudi pri mlajših in med njimi tudi hitreje narašča.

svetovnega prebivalstva, danes jih je približno 50 odstotkov, leta 2050 pa naj bi jih bilo že 70 odstotkov. Pri nas urbanizacija pomeni predvsem več brezimnosti in osamitve.

Digitalizacija ljudi ne združuje, temveč prinaša rast nezadovoljstva, depresij in osamljenosti. To še posebej velja za družbena omrežja, kot so Facebook, Twitter, WhatsApp, YouTube, Instagram in Snapchat. Prednostni cilj teh omrežij naj bi bil združevati ljudi, toda njihova dejanska naloga je oglaševanje – to je njihov poslovni model! Njihov vpliv na zadovoljstvo je vidno negativen, njihov vpliv na demografijo družbe (več parov in zvez ali več ločitev?) pa še ni dovolj pojasnjen oziroma raziskan.

Leta 2017 so v strokovni reviji *American Journal of Preventive Medicine* objavili znanstveno raziskavo, ki kaže tesno povezavo med doživljanjem osamljenosti in uporabo družbenih omrežij. Samo 3,2 odstotka vprašanih ni bilo dejavnih na nobenem od družbenih omrežij, kar pomeni rezultata le še poudarja.

BITI POSEBEN

Poleg novih medijev pa tudi stari medij – televizija – povečuje osamljenost mladih ljudi. Že dolgo je znana po-

vezava med gledanjem televizije in osamljenostjo. Poleg tega se je televizijska vsebina tako zelo spremenila, da gre v mnogih pogovornih oddajah, resničnostnih šovih, oddajah, ki iščejo talente, in podobnih vedno le za eno: biti poseben, najboljši/najlepši/najbolj nor/človek, ki prenese najbolj nagnusne stvari in postane slaven natančno zaradi tega. Televizija s tem izredno spodbuja trend naravnosti nase v smislu učenja po vzorih. Skorajda več ne prikazuje znanih igralcev, pevcev ali celo raziskovalcev in znanstvenikov, temveč pretežno »ljudi, kot ste vi in jaz«, ki zaradi nečesa menijo, da so nekaj posebnega. Mnogo današnjih »pomembnih osebnosti« ni znanih zato, ker bi kaj vedeli ali znali dobro narediti; slavni so predvsem zato, ker so znani.

Še preden na otroke vplivata televizija in splet (lahko bi celo rekli: večinoma še prej), mnogi starši s prizanesljivim ali celo popustljivim (tako imenovanim permisivnim) načinom vzgajanja kar sami pripravijo podlago za razvoj osamljenosti. Ne glede na to, kaj otroci počnejo – so vedno »najboljši«, in to jim ne prestando ponavljajo. Kaj nastane iz njih, je danes že dobro znanstveno raziskano: vase zagledani mladi ljudje, ki jih ne zanima blagor drugih in ki verjamejo, da so brez vsake lastne udeležbe upravičeni dobiti prvorazredno delovno mesto, obogateti in da lahko živijo le v najboljših možnih pogojih.

R. M. ❁