A magány ezer arca

Az Európai Szociális Felmérés adatai szerint Európában minden tizedik ember magányos. 26 ország átlagát nézték, Magyarország közöttük élen jár. Miért válik valaki magányossá? Miről szól a magány?

Czégényi Margit

Ha fellapozzuk a Magyar értelmező kéziszótárt, azt találjuk, hogy a magány nem más, mint a mások társaságától elzárkózva, visszavonultan, egyedül élő ember helyzete, állapota. Magyarország online szinonimaszótára szerint a magány jelentését az egyedüllét, elhagyatottság, társtalanság fedi.

Pszichológiai szempontból mégis érdemes különválasztani a magányt az egyedülléttől, hisz az utóbbi akár egy jóleső, feltöltődést segítő, vágyott állapot is lehet egy zsúfolt, eseménydús nap végén, amikor szeretnénk rendezni a gondolatainkat, vagy csak egyszerűen kizárni minden fölösleges ingert, hogy megnyugodjunk, regenerálódjunk. Előfordulhat, hogy akár néhány napig vagy hétig is igényeljük a visszavonulást a külvilág zsongásától. Az egyedüllét két fontos dologban eltér a magánytól. Egyrészt a tudat, hogy van kihez fordulnunk, ha mégis társaságra vágynánk; másrészt, amikor magányosak vagyunk, társaságban is érezhetjük azt a nyomasztó érzést, amely egyfajta hiányérzettel társul. A magány egyik rejtett formája a társas magány, amikor a külső szemlélő nézőpontjából figyelve nem tükröződik a személy belső ürességérzete. Akár családban vagy baráti körben is lehet valaki magányos. Igaz, a rokonok és a

Fotók: ©Michael Levin

barátok többnyire védőfaktort jelentenek a magány ellen, de csak akkor, ha valódi érzelmi kötődés van az érintettek között, nem formális kapcsolattartás.

A magány fajtái

A magány fajtáit különböző szempontokból elemezhetjük. Életkor alapján jól elkülöníthető az időskori magány a középkorú emberek magányérzetétől, valamint a fiataloknál is egyre gyakrabban megfigyelhető magánytól. Előfordul időnkénti/múló magányérzet és krónikus, hosszú idő óta fennálló magány. A közösséghez tartozás szempontjából különválasztható az izolálódott személy a fent említett társas magánytól szenvedő embertől. Illetve lehet önként választott vagy sorsszerűen kialakuló magányosság, utóbbit például a megözvegyült embereknél figyelhetjük meg.
Kicsit részletesebben górcső alá véve, az időskorú emberek az életkor előrehaladtával sok esetben azzal szembesülnek, hogy a családon kívüli kapcsolatok ápolását idő- és energiahiány miatt elhanyagolták, és

amikor a gyermekek, unokák elkezdik a saját útjukat járni, egyre kevésbé van szükség rájuk, egyre inkább elmagányosodnak. Ehhez hozzájárul az a demográfiai tény is, hogy a társadalmunk egyre inkább elöregszik, már nem számít ritkaságnak, ha 80-90 évig élnek az emberek. Ugyanakkor minél hosszabban élnek, annál több ártalom, veszteség és kihívás éri őket. A ma időskorba kerülő embereknek egyre kevesebb gyermekük és unokájuk van, ők maguk is alacsonyabb gyermekszámú családokból származnak, mint az előző generációk, ezért kevesebb velük egykorú testvérük, rokonuk van. Egyre kisebb létszámú családban élnek, és a földrajzi mobilitás, elköltözések, külföldi munkavállalás még inkább csökkenti a családtagok személyes találkozásának lehetőségét. Így az érzelmi és az életvitelben nyújtott támasz korlátok közé szorul, amit nem pótol az idősek anyagi támogatása. Az életkorral előrehaladva nő a depresszió előfordulása is, amihez nagyban hozzájárul a sok veszteségélmény, mint a szeretteik és a képességeik elvesztése vagy a mozgás- és érzékszervi működések leépülése. George Alexopoulos és Robert Kelly 2009-ben megjelent közleményében hangsúlyozza, hogy az időskor kiemelten veszélyeztetett korcsoportnak minősül az öngyilkosság szempontjából. A nyugati társadalmakban az időskorúak közül jóval többen követnek el öngyilkosságot, mint bármelyik más korcsoporton belül, és a befejezett szuicidumok száma is náluk a legmagasabb. Ennek valószínűleg az lehet a magyarázata, hogy nemcsak figyelemfelkeltő szándékkal teszik, mint a fiatalkorúak egy része, hanem elszántan és alaposan megtervezetten végzik, ami garantálja a sikeres befejezést. A tradicionális társadalmakra viszont nem érvényesek ezek az adatok, ott megfigyelhetjük, hogy az évek során felhalmozódó tapasztalataik miatt többnyire nagyon megbecsülik az öregeket, valószínűleg ezért fordul elő sokkal ritkábban öngyilkosság, mint az ipari társadalmakban. Az idősek tisztelete, bölcsességük nagyrabecsülése, véleményük kikérése döntéshelyzetekben egyfajta védőfaktorként működik.

Jóval kevesebb a házasság

A középkorú emberek magányérzete elválaszthatatlan a modern korunkra jellemző családszociológiai tényezőktől. A Központi Statisztikai Hivatal felmérései alapján, míg 1980-ban a férfiak 70%-a és a nők 64%-a élt házasságban, addig 2012-ben ez az arány 47%-ra, illetve 42%-ra esett vissza. A törvényes házasságkötések számának csökkenése összefügg a házasságkötés nélküli együttélés, az élettársi kapcsolat elterjedésével is.

Magyarországon a rendszerváltásig – a kelet-középeurópai országokhoz hasonlóan – a korai és magas arányú házasságkötés volt jellemező. Az 1950-es években átlagosan 100 ezer feletti házasságot kötöttek évente, az 1980-as években 80 ezret, ami a rendszerváltás idejére 66 ezerre csökkent. Az ezredfordulókor 48 ezer, 2010-ben már csak 35,5 ezer pár házasodott össze. Az azt követő két évben minimális emelkedés volt tapasztalható: 2012-ben 36,2 ezer házasságot kötöttek.

Míg 1990-ben a legtöbb nő 20-24 éves korában ment férjhez, 2012-ben már 25-29 évesen. A házasodó férfiak 1990-ben átlagosan 25-29 éves korukban nősültek, ma viszont leginkább a 30–34 éves korosztály járul az anyakönyvvezető elé.

A válások száma 1980 és 2012 között éves szinten hozzávetőleg 22 és 30 ezer között ingadozott, az elmúlt néhány évben viszont csökkenő tendenciát mutatott. 2012-ben 5,7%-kal kevesebb válás volt, mint az előző évben. Itt ismét figyelembe kell vennünk, hogy az élettársi kapcsolatok felbomlása nem követhető nyomon, ami változtatna a statisztikai mutatókon. Általános tendencia, hogy a házasságok felbontásának mintegy kétharmadát nők kezdeményezik.

Megfigyelhető, hogy nemtől függetlenül a házasok követnek el legritkábban öngyilkosságot, és az özvegyek, illetve az elváltak a leggyakrabban. Ezek a különbségek a férfiaknál valamivel markánsabban mutatkoznak.

Felszínes kapcsolatok

A fiatalkor sem ad felmentést a magányra. Egyre gyakoribb a szinglijelenség, amely magában rejti a befelé fordulás lehetőségét. Ha sok kudarc kíséri egy fiatal ismerkedési és családalapítási próbálkozásait, az gyengítheti a kísérletező kedvét és a motivációját a nyitására egy új kapcsolat felé. Egyre nagyobb teret kapnak az internet adta lehetőségek a kapcsolatfelvételre, ami egyrészt üdvözlendő, mert jó esélyt jelent a világ felfedezésére, információszerzési és pszichológiai értelemben egyaránt, másrészt komoly buktatókat tartogat, ugyanis gyakran pótmegoldásként, álintimitásként működik. Az internetes kommunikációk a társasági oldalakon vagy blogokban többnyire felszínesek, publikusak, megfosztanak a magánszférától és a valódi meghittségtől. A bennünk keletkezett űr átmeneti kitöltésére kiválóan alkalmas a virtuális világhoz kapcsolódás. Nem szükséges elköteleződnünk, egy időben akár több különböző emberrel chatelhetünk, levelezhetünk anélkül, hogy mély beszélgetésbe bonyolódnánk. Látszólag több tíz vagy több száz barátunk lehet, de ha igazán bajba kerülünk, és azon gondolkodunk, kit hívjunk fel telefonon vagy kit keressünk fel személyesen, elakadunk, nem nyomjuk meg a mobilunk hívógombját. Vitathatatlan előnyei is vannak a számítógépnek és az internetnek, mint például a távoli városban, országban élő vagy ott tartózkodó rokonokkal, barátokkal történő kapcsolattartás. Ilyen szempontból valódi kapocs lehet, pontosabban jól működő áthidaló megoldás. Viszont a szomszéd szobában tartózkodó testvérünknek vagy a kedvesünknek a netes üzenetküldés, ahelyett, hogy felállnánk és átmennénk hozzá, az már a sekélyes kapcsolattartás és az elidegenedett kommunikáció jele. Ezen a ponton érdemes megemlítenünk, hogy dr. Kimberly S. Young amerikai pszichológus már 1999-ben leírta

az internetfüggőség tüneteit és kezelési lehetőségeit. Szerinte az internetfüggőség a szenvedélybetegségek spektrumát bővíti, így értelemszerűen fontos részét képezik az elvonási tünetek. Az internetfüggőség több altípusra bontható, amelyek közül az egyik az online kapcsolatoktól való függés, például a közösségi oldalak, chat túlértékelése a személyes kapcsolatokkal szemben.

Természetesen nem csak a fiatal korosztályt érinti ez a függőség, bármely korcsoportban előfordulhat, ugyanakkor a tizenévesek és a huszonévesek körében általánosan elfogadott és a mindennapokba beépült jelenség a net gyakori, intenzív használata.

Veszélyes a krónikus magány

Az időnkénti magányérzet talán elkerülhetetlen életünk során. Új városba költözve, tanulmányi úton, külföldön, szakítás után ránk törhet ez a nyomasztó érzés, de amint fokozatosan megtöltjük az életünket új tartalommal, enyhül, majd megszűnik a magányérzetünk. A krónikus, hosszú idő óta fennálló magány kiemelt figyelmet érdemel, ugyanis a támasznélküliség egészséget veszélyeztető tényezőnek számít minden életkorban. Az érzelmi elmagányosodás rengeteg pszichés betegség mögött meghúzódik. Dr. Ronald W. Maris columbiai professzor szerint az öngyilkosság leggyakoribb előrejelzői között a depresszió és más mentális zavarok, szerfüggés (alkohol, gyógyszer, drog), elszigeteltség, egyedül élés, reménytelenség, patológiás családi élet, stresszes életesemények, harag, agresszió, testi betegségek, családi minta szerepel.

Ingerszegény környezetben

A társas magánytól szenvedő személy, mint említettük, csak látszatra van körülvéve emberekkel, a lelke mélyén magára hagyottnak érzi magát akkor is, amikor épp egy nagy csoport középpontjában van, és társalgást folytat. A benne tátongó hiányérzetet nem, vagy csak időlegesen tölti ki az őt körülvevő emberek jelenléte. Ezt a típusú magányt nehezebb felismerni, mint a többit, mert az érintettek jellemzően igyekeznek minden eszközzel palástolni az érzelmeiket. Ezzel szemben az izolálódott, elszigetelődött ember nem keresi vagy nem találja mások társaságát. A szociális hálója teljesen beszűkül, atomizálódik. Abraham Maslow a szükségletek piramis-elméletében az egyik legalapvetőbb szükségletünkként definiálja a valahova tartozás igényét. Amíg nem elégülnek ki a fiziológiai, biztonsági és kötődési

igényeink, addig nem tudunk továbbfejlődni, haladni a pozitív önértékelés és önmegvalósítás útján.
Az ingermegvonásos kísérletekből is tanulságos következtetéseket szűrhetünk le. Ezekben a vizsgálatokban önként vállalkozó embereket olyan helyiségben helyeztek el, ahol minimálisra csökkentették az őket érő környezeti ingereket. Hangszigetelt, átlagos hőmérsékletű szobában egyedül kellett tartózkodniuk mozdulatlanul, bekötött szemmel, egy ágyon fekve. Nem beszélhettek, és semmit nem érinthettek meg. Ebben az ingerszegény kísérleti helyzetben néhány óra elteltével furcsa reakciókat tapasztaltak magukon a teljesen egészséges vizsgálati személyek, mint például képtelenek a figyelmük fenntartására, gondolataik összpontosítására, és többen hallucinációkról számoltak be. Vagyis, ha nem ér minket megfelelő mennyiségű és minőségű inger a környezetünkből, az idegrendszerünk gondoskodik a belső ingerek termeléséről, másképp képtelenek lennénk elviselni az inger nélküli monoton állapotot. A szociálisan hosszasan elszigetelődő ember szintúgy megteremthet magában egy olyan fantáziavilágot, amely nem minden aspektusában fedi a valós, interaktív emberi viszonyokat, ami megnehezíti a továbbiakban a társas alkalmazkodóképességét.

Az önként vállalt magány lehet csalódások eredménye, egyfajta kudarckerülő magatartás megnyilvánulása; de akár súlyos veszteségélmény, például a társ elvesztése is okozhat olyan kínzó űrt, amelyet a gyászoló nem kíván helyettesíteni más személy jelenlétével. A veszteségek feldolgozása hosszú távon megoldást hozhat, de a sebek begyógyulásához idő kell.

Kis gesztus, nagy tett

Nem mindenki magányos, aki egyedül él, és nem mindenki érzi az érzelmi közelséget azok közül, akik körül vannak véve emberekkel. Mégis a jó barátok, a minőségi emberi kapcsolatok új és előrevivő élményekkel ajándékozhatnak meg, ami megóvhat egy túlzottan zárt belső világ kialakításától.
Ha elég nyitottan nézünk szét a saját kapcsolati hálónk szereplői között, és megcélozzuk a leginkább peremre szoruló személyeket, talán azt is észrevesszük, kik azok az emberek, akik néhány biztató szóra várnak, hogy újból talpra álljanak. Ha látják, hogy mi bízunk bennük, egy fokkal könnyebb lesz bízniuk magukban, ami erősíti a biztonságérzetüket. Így lassan felléphetnek a Maslow-féle piramis második lépcsőfokára. A vegetálás szintjéhez képest ez óriási ugrás, nekünk csak egy mérsékelt erőfeszítéssel járó gesztus. Megéri.