

Magányjárvány pusztít a nagyvárosokban

Az egyedüllét a dohányzással egyenértékű, az elhízásnál kétszerte súlyosabb, betegségek kialakulását előidéző rizikófaktor

A legújabb kutatások szerint a magányt ugyanolyan rizikófaktorként kellene kezelni, mint az elhízást vagy az alkoholizmust. Moszkvától New Yorkig a városlakók egyre nagyobb számban élnek elszigetelten többmilliónyi ember társaságában. Kör- és kórkép a modern technika és az urbanizmus vívmányait élvező és egyben elszenvedő nagyvárosiakról. Papa, érdekesek a városok? – Szerintem nem túlságosan. – Akkor miért építenek az emberek városokat? – Félnek a magánytól. – A városban nincs magány? – Ott van csak igazán. Csak nem lehet észrevenni – Szergej Vasziljevics Lukjanyenko orosz író szavainak üzenete a mai városlakók számára mindennapos valóság: a krónikus egyedüllét olyannyira elterjedt, hogy ma már a szociológusok is arra figyelmeztetnek, hogy a magány a korai halálozások első számú rizikófaktora közé emelkedett. John Cacioppo neurológus 2015-ös tanulmányában – amely hetven tudományos publikáció eredményeire építve a magány kérdését járja körbe egészen a nyolcvanas évekig visszamenőleg – a szociális izolációt az éhség vagy a fájdalom érzetéhez hasonlítja, és annak elsődlegesen negatív élettani hatásait emeli ki: a magányos embereknél 45 százalékkal nagyobb az esélye a korai halálnak, 64 százalékkal veszélyeztetettebbek az időskori demenciával szemben, a dohányzással szinte egyenértékű, az elhízásnál pedig kétszerte súlyosabb rizikófaktornak számít az izoláció.

Christopher Swader, a moszkvai Nemzeti Kutatóegyetem szociológusa szerint az anyagi siker a városi magány mozgatórugója. Az orosz főváros lakói a karriert és a személyes fejlődést helyezik a középpontba, így barátságaik felszínesek, alapvetően érdekek által motiváltak, illetve a szociális interakciókban a másik személyes minőségét nem értékelik. Minthogy nagy a távolság az otthon és a munka között, kevés idő jut a családtagokra, az eltérő életperspektívák pedig mind nagyobb szakadékot nyitnak a rokonok között.

"Fejek lehajtva, fülek bedugva"

A moszkvaiak elszigetelt életérzése köszön vissza New Yorkban is, ahol szinte mindent és mindenkit a karrier és a kapcsolati tőke ural. Nikolett, aki énekesnőként hat éve él a Nagy Almában, napi szinten szembesül az amerikai fiatalok által „fejek lehajtva, fülek bedugva” szlogenrel definiált állapottal. Nikolett szerint bár New York továbbra is az egyik legvonzóbb város a kívülállók számára, a benne élők életkoruk előrehaladtával egyre inkább elvágódnak a klikkesedő multikultiból, mivel már nem elég számukra a Central Park zöld gyepszőnyegének nyugalma a rohanó tömeggel szemben, mely szinte drokként hat az emberekre.

Az unióban is hasonló izolációval találkozhatunk. Ildikó európai uniós alkalmazott Luxemburgban, az ott töltött nyolc év alatt volt ideje az európai multikulturalizmussal megismerkedni: az utcán és a közlekedési eszközökön szinte még szemkontaktus sincs,

a szolidaritás inkább csak jótékonysági akciókban nyilvánul meg, a hétköznapiakban nincs valódi interakció az emberek között.

Megduplázódott az egyedül élők száma

A Mental Health Foundation kutatásai bizonyították, hogy Angliában az elmúlt negyven évben megduplázódott az egyedül élők száma. A marketingasszisztensként dolgozó kisgyermekes anyuka, Éva hét éve él Londonban. Tapasztalatai szerint a britek a munkahelyen nem lépik túl a kollegialitás határait, az emberek tiszteletben tartják a privát szférát, s úgy véli, az itt élők sokszor tudatosan döntenek az elszigeteltség mellett.

A nagyvárosi életmód szerves része az idegenek közötti lét, ezért a magánszférát védelmezők sokszor félelemből emelnek falakat maguk körül, s bár az elmagányosodás jelensége mögött számos egyéb okot is találhatunk – túlórák, költözés, betegség, gyász, munkanélküliség, szegény, haszontalanságérzés –, a legtöbben mégis a technikát és az urbánus életmódot teszik érte felelőssé.

Vannak azonban biztató megoldási kísérletek is: Madridban tizennyolc unatkozó nyugdíjas fogott össze, hogy a hozzájuk hasonló, magányos embereken segítsenek, pár év alatt önkénteseik száma 1800-ra duzzadt, s ma már állami támogatást is kapnak jótékony szociális munkájukhoz. A brit teaklubok mozgalmát II. Erzsébet királynő is kitüntette.