

OSAMLJENOST

Gaja Basaj

Ljudje svoje svetove ustvarjamo v interakciji z drugimi, vzpostavljamo vezi in gradimo odnose. Marcel Mauss, francoski antropolog in sociolog, je v svojem delu *Esej o daru* razmišljal, kako se tvorijo in ohranjajo družbeni odnosi. Menil je, da ti temeljijo na izmenjavi daril, s katerimi ljudje izražajo pripravljenost za povezovanje, ustvarjajo občutek dolga, pripadnosti in bližine ter vzdržujejo vezi skozi čas. Odnosi tako niso samoumevni, ampak nastajajo v procesu izmenjave dobrin, pozornosti, časa in skrbi. Če te izmenjave ni, se tudi vez ne vzdržuje, kar lahko vodi v izolacijo ali osamljenost (glej Mauss 1996).

Osamljenost je v naših zaznavah pogostejše povezana z nemočjo in negativnimi občutki oziroma pomanjkanjem povezanosti. Vendar je lahko tudi sredstvo za doseganje osebnih transformacij, na primer v meditativnih praksah ali pri ustvarjanju prostora za kreativni navdih – torej kot zavestna odločitev. Na razumevanje, doživljanje in spopadanje z osamljenostjo vpliva kultura, v kateri živimo. Osamljenost ne obstaja samo v razmerju do ljudi, lahko pomeni tudi pomanjkanje občutka povezanosti s kraji ali predniki.

Osamljenost običajno označuje intimo stanje, vendar gre tudi za povsem strukturni pojav in perečo temo sodobne družbe. V Združenih državah Amerike so leta 2023 razglasili epidemijo osamljenosti kot zdravstveno krizo s povsem resničnimi učinki, na primer s povečanim tveganjem za bolezni, kot sta depresija in demenca. Podobno so tudi v Združenem kraljestvu in na Japonskem ustanovili posebne komisije in urade za ugotavljanje razlogov in učinkov osamljenosti na zdravje. Osamljenost predstavlja za države izziv resnega tveganja za javno zdravje. Z njo se lahko sooča vsak, ne glede na starost, kraj bivanja ali družbeni status. Skupine z večjim tveganjem za osamljenost so na primer starejši, ki so vse bolj izključeni iz družbe, migranti, ki se zaradi kulturnih in jezikovnih razlik težje vključujejo v družbeno okolje in mladi, zlasti v luči novih tehnologij. Izpostavljeni so tudi člani LGBTQ+ skupnosti, matere mlajših otrok ter ljudje s finančnimi, fizičnimi in duševnimi stiskami (glej Chai 2023).

Na porast osamljenosti vplivajo spremene politične in ekonomske razmere, zlasti pospešena urbanizacija in migracije. Družbene odnose trenutno najbolj spreminjajo družbena omrežja in razvoj tehnologije. Čeprav naj bi bil njihov namen večja povezanost, v resnici močno spreminjajo načine, kako ljudje medsebojno delujemo in vstopamo v odnose, ter pogosto povzročijo ravno nasprotno učinke. Kljub digitalnim stikom se lahko še vedno počutimo osamljene; čeprav se povezujemo prek digitalnega sveta, smo fizično sami. Po drugi strani osamljenost ni nujno vezana na fizično ločenost od ljudi; nekateri se počutijo osamljene tudi, ko so v družbi, pri čemer gre bolj za občutek nerazumevanja. Razumevanje in sebi podobno misleče ljudi je precej lažje najti na spletu, kar lahko vpliva na širjenje ekstremizmov in nezmožnost spoštljive komunikacije z drugače mislečimi. Nasprotno pa vsak, ki se je pogovarjal z umetno inteligenco, ve, da se ta močno trudi ugajati in biti to, kar želiš, da je. Predvideva se, da bo vsak človek v bližnji prihodnosti imel pomočnika – umetno inteligenco, ki mu bo ves čas na voljo za nasvete, pomoč in družbo. Film *Ona* (v angl. *Her*, 2013), ki prikazuje moškega, ki se zaljubi v umetno inteligenco, je sicer označen kot znanstvena fantastika, vendar danes to postaja realnost. Primerov ljudi, ki se zbližujejo in zaljubljujejo v umetno inteligenco, ni malo. Tako umetna inteligenca aktivno spreminja medosebne odnose in jih v določeni meri že nadomešča. Po drugi strani pa antropolog Dan Podjed pravi, da ne more nobena naprava nadomestiti človeške bližine (glej Podjed 2024).

Za mnoge je osamljenost postala boleča resničnost v času epidemije koronavirusa, med leti 2020 in 2022, ko je stik z drugimi postal najbolj tvegano dejanje. Hkrati je postalo jasno, kako pomemben del življenja je druženje, kako kompleksna je človeška mreža odnosov in kako raznoliki so načini, na katere se povezujemo.



Viri in literatura:

Chai, Camen. 2023. *Who's at Risk for Loneliness – and Why?*, spletni vir: <https://www.everyday-health.com/emotional-health/whos-at-risk-for-loneliness-and-why/>, [26. 11. 2025].

Mauss, Marcel. 1996. *Esej o daru in drugi spisi*. Ljubljana: Studia Humanitatis, ŠKUC.

Podjed, Dan. 2024. *Umetna inteligenca ne more nadomestiti zdravstvenih poklicev*, spletni vir: <https://www.sbng.si/sl/aktualne-informacije/zakladnica-znanja/umetna-inteligenca-ne-more-nadomestiti-zdravstvenih-poklicev/>, [22. 11. 2025].

Ilustracije prispevala: Naja Ražem