

Теодора З. Маринковић  
Универзитет у Крагујевцу  
Факултет педагошких наука у Јагодини  
Катедра за друштвено-хуманистичке науке

УДК 316.475(049.32)  
Примљен: 2. септембар 2019.  
Прихваћен: 25. октобар 2019.

## ПРИКАЗ КЊИГЕ *УСАМЉЕНОСТ* АУТОРА ЦОНА Т. КАСИОПА И ВИЉАМА ПАТРИКА

(Ц. Т. Касиопо, В. Патрик, *Усамљеност: људска природа и потреба за друштвеном повезаношћу*, Београд, Клио (Clio), 2014, 312 стр.)

Аутори Цон Т. Касиопо и Виљам Патрик истражују феномен усамљености из угла субјективног доживљаја појединца. Под овим термином подразумевају осећање изолованости, то јест стање у којем се појединац не осећа ни емотивно ни социјално повезано са светом око себе, у којем не доживљава осећање блискости и интимности са другим људима. У својој књизи они детаљно и исцрпно обухватају узроке и аспекте осећања усамљености: од физиолошких корелата, психолошких фактора, преко последица које ово стање има на квалитет живота појединца.

Аутори полазе од чињенице да људска бића поседују урођену социјалбилност и као таква имају потребу да буду прихваћена, повезана са другима и да имају осећање припадности. Забрињавајућа чињеница коју аутори наводе јесте та да се у садашњем тренутку приближно једна петина становника планете осећа у тој мери изоловано да то постаје велики извор несреће у њиховим животима. Ова књига обилује знањима из теорије и науке, релевантним истраживањима која нам приказују најсавременија сазнања из ове области, пружа детаљан водич за информисање о различитим замкама у које нас доводи осећање изолованости, али исто тако враћа наду да такви проблеми могу да се превазиђу. Читање ове књиге нам помаже да разумемо феномен отуђености који је веома присутан у садашњем брзом ритму живота, али и да препознамо ове симптоме код себе и других и нуди корисне технике и савете за превазилажење оваквог стања.

Усамљеност омета перцепцију, понашање и физиологију. Аутори сваки од ових аспеката детаљно разрађују. Књига се састоји из три дела: „Усамљено срце”, „Од себичних гена до друштвених бића” и „Проналажење смисла у повезаности”. У сваком делу се обрађује неки важан аспект уса-

мљености. Сажето ћемо приказати најважније закључке који произлазе из богатог корпуса истраживања и сазнања који су обједињени у овој књизи.

Пре свега се наглашава разлика између самоће и усамљености, у том смислу да се та два термина не изједначавају. Човек може да буде окружен људима а да се осећа усамљено, исто као што може да проводи време у самоћи и да се осећа добро. Усамљеност је субјективно осећање које се односи на доживљај неусаглашености са околином. Са друге стране, бити сам не мора да има негативну конотацију уколико се особа помирила са том чињеницом.

Говори се и о негативним последицама усамљености по здравље, које се испољавају у вишим нивоима хормона стреса, нарушеном имуном систему и кардиоваскуларним функцијама, као и лошијем квалитету сна код усамљених људи. Особе које се осећају усамљено теже да имају мање здраве животне навике, да више конзумирају алкохол и цигарете, једу маснију храну и последично буду склонији гојазности.

Показало се, пак, да осећање усамљености има адаптивну функцију како би се људи подстакли на удруживање, јер недостатак задовољства и сигурности у везама са другим људима узрокује бол који је сличан физичком болу. Функционална магнетна резонанца региструје овакве реакције. Уколико усамљеност постане хронична, она постаје дубока реметилачка повреда нашег бивствовања.

Снажне последице усамљености произлазе из степена рањивости на прекид друштвене везе, који је великим делом генетски условљен и који, последично, утиче на способност емоционалне саморегулације, као и на менталне представе и очекивања од других, али и на закључке које изводимо о себи. Када усамљеност превлада, социјална когниција, као и способност саморегулације постају искривљене, тачније особа може негативно вредновати себе и друге и имати погрешна очекивања од других.

Оваква слабо регулисана понашања последично доводе до одбацивања од стране других, што појачава осећање незадовољства и изолованости и потврђује негативну перцепцију и самоперцепцију.

Усамљеност негативно утиче и на егзекутивне функције и смањује ефикасност појединца у свакодневним ситуацијама. Хронична усамљеност доводи до дисбаланса у метаболичким процесима и временом до дисрегулације која доводи до „хабања” организма. Показало се да у човековом функционисању приоритет имају делови мозга који су примитивнији и задужени за емоције у односу на више функције и да ће несклад у овом делу мозга довести до дисфункције у осталим аспектима функционисања. Усамљеност доводи до повећања одбрамбених реакција које временом доводе до раздора у друштвеним односима. Такође, усамљеност подстиче пасивно суочавање са проблемима и одбијање да се затражи емотивна подршка.

Усамљеност има бројне негативне последице и по штетности по здравље се налази одмах поред гојазности, пушења и недостатка физичке активности, а доводи и до дисрегулације у психолошком функционисању. Имајући све наведено у виду, потребно је едуковати се о овој теми и изједначити значај физичког и менталног здравља. Потребно је да као друштво систематично радимо на томе да људи преузму одговорност за своје психичко здравље и да се побрину за њега подједнако као и за своје физичко здравље. Такође, решење за проблем усамљености не лежи у квантитету, већ у квалитету веза. Повезаност са другима мора бити смислена и задовољавајућа за саме учеснике, а не одређена неким спољашњим мерилем. На сваком појединцу је да освести значај припадности оним групама које за њега имају унутрашњи смисао и да уложи труд да у њима остане.