

The background of the cover is a light, textured surface. Scattered across it are several dark blue silhouettes of people standing and looking at their mobile phones. Each silhouette has a long, dark shadow cast to the right, suggesting a light source from the left. The silhouettes are positioned around the central text, creating a sense of a crowd of people in a public space.

НОРИНА ГЕРЦ

ПАРАДОКС ОДИНОЧЕСТВА

глобальное
исследование
нарастающей
разобщенности
человечества
и ее последствий

Smart self-help

Норина Герц

**Парадокс одиночества.
Глобальное исследование
нарастающей разобщенности
человечества и ее последствий**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.5

Герц Н.

Парадокс одиночества. Глобальное исследование нарастающей разобщенности человечества и ее последствий / Н. Герц — «Эксмо», 2021 — (Smart self-help)

ISBN 978-5-04-196038-4

Одиночество вредит нашему здоровью, так же как курение пятнадцати сигарет в день. Пандемия заставила нас осознать, что может сделать с нами одиночество, но это не начало, а тревожный звонок. Причины сегодняшнего кризиса одиночества многочисленны и разнообразны, и автор углубляется в каждую из них, чтобы помочь нам осознать их важность. Известный академик Норина Герц исследует тенденции, которые отдаляют нас от наших ближних и близких: - Темп современной городской жизни. - Бесконтактный шопинг. - Зависимость от экранов, особенно наших мобильных телефонов. - Тенденции в рабочей среде. - Гиг-экономика и разновидности фриланса. - Автоматизированные помощники, роботы и секс-игрушки. - Быстрый упадок района, магазины и социальные клубы. Норина Герц цитирует большое количество исследований, примеров из реальной жизни, интервью и событий, чтобы убедить нас в настоящем состоянии мира. «Парадокс одиночества» предлагает обнадеживающее и вдохновляющее видение того, как исцелить наши разрушенные общины и восстановить связь в нашей жизни. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-196038-4

© Герц Н., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Глава первая	7
Милашка в розовом	8
Тюрьма спасает от одиночества?	10
Молодые и одинокие / одинокая молодость и глобальный кризис	11
Что такое одиночество?	13
Вопросы для измерения чувства одиночества	14
Как мы к этому пришли	17
Человек человеку волк	19
Будем не жертвами, а деятелями	21
Глава вторая	23
Одинокие тела	24
Загадка здоровья Харедим	26
Польза общества для здоровья	28
Существа сплоченности	29
Один, один, совсем, совсем один	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Норина Герц
Парадокс одиночества. Глобальное
исследование нарастающей разобщенности
человечества и ее последствий

THE LONELY CENTURY

How to Restore Human Connection in a World That's Pulling Apart

© 2021 by Noreena Hertz

First published in the English language by HODDER & STOUGHTON LIMITED

© Питизин А., перевод на русский язык, 2024

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Глава первая

Это одинокий век

Мы лежим на боку, слегка свернувшись, моя грудь прижимается к его спине, наши дыхания синхронизированы, а наши ноги сплетены. Так мы спали более 5000 ночей.

Но теперь мы спим в разных комнатах. А днем вытанцовываем зигзагообразный танец на расстоянии двух метров друг от друга.

Объятия, ласки, поцелуи, наши личные мелочи – теперь все это под запретом, «Держись от меня подальше» – мой новый способ проявления заботы.

Я постоянно кашляю, чувствую недомогание и слабость, боюсь, что если подойду слишком близко к мужу, то заражу его. Поэтому я держу дистанцию.

Сейчас 31 марта 2020 года, и вместе с 2,5 миллиардами других людей, третью населения мира, моя семья находится на изоляции.

Из-за такого количества людей, застрявших дома, обреченных на удаленную работу (ну, если у них еще осталась работа), запрета навещать друзей или близких, возможности выходить на улицу только раз в день, если она вообще есть, «социального дистанцирования», «карантина» и «самоизоляции» стремительный рост чувства одиночества и изоляции неизбежен.

Всего через два дня после начала локдауна мой лучший друг написал: «Изоляция сводит меня с ума». На четвертый день мой 82-летний отец прислал сообщение в WhatsApp: «Я бродил одиноко как облако». По всему миру сотрудники горячих линий по вопросам эмоционального здоровья сообщали не только о резком увеличении количества звонков в течение нескольких дней обязательного социального дистанцирования, но и том, что значительное количество звонков было от людей, страдающих от одиночества. «Моя мама не хочет меня обнимать или близко подходить ко мне» – признался один отчаявшийся ребенок волонтеру британской консультационной службы для детей Childline. В Германии, где к середине марта на телефоны доверия звонков стало на 50 % больше, чем обычно, один психолог, работавший на линии, отметил, что «большинство звонящих больше боятся одиночества, чем быть зараженными».

Тем не менее, век одиночества начался не в первом квартале 2020 года. К тому времени как разразился COVID-19, многие из нас уже в течение значительного периода времени чувствовали себя одинокими, изолированными и разрозненными.

Почему мы стали такими одинокими и что мы должны сделать, чтобы снова наладить отношения друг с другом, – вот о чем эта книга.

Милашка в розовом

24 сентября 2019 года. Я жду, сидя у окна, спиной к красивой розовой стене. Мой телефон вибрирует. Это Бриттани – она опаздывает на несколько минут.

«Не беспокойся, – отвечаю я, – класный выбор места». И это действительно так. Безупречно красивые, словно газели, посетители с портфолио фотомоделей под мышкой дают понять, насколько модно заведение Cha Cha Matcha в манхэттенском районе Нoho.

Немного позже приходит она. Длинноногая, спортивная, ее улыбка становится шире, когда я оглядываю комнату, и я натываюсь на ее взгляд. «Эй, мне нравится твое платье», – говорит она.

За 40 долларов в час я не ожидала меньшего. Все-таки Бриттани – это «друг», которого я арендовала на день в компании Rent-a-Friend. Основанный предпринимателем из Нью-Джерси Скоттом Розенбаумом, который видел, как концепция взлетела в Японии, а теперь работающий в десятках стран по всему миру, его веб-сайт сдает в аренду более 620 000 платонических друзей.

Это был не тот карьерный путь, который планировала Бриттани, 23-летняя жительница маленького городка Флориды, когда получила место в Брауновском университете. Тем не менее, не сумев найти работу в области экологии (предмет, который она изучала в университете) и беспокоясь о размере своих студенческих долгов, она называет свое решение сдать свою компанию в аренду прагматичным, а свой эмоциональный труд просто очередным монетизируемым запасным аэродромом. Когда она не сдает себя в аренду – в среднем она делает это несколько раз в неделю – она помогает стартапам с их публикациями в социальных сетях и предлагает услуги исполнительного помощника через TaskRabbit.

Перед тем как мы встретились, я очень нервничала, так как была не уверена, было ли «друг» тайным словом для сексуального партнера или узнаю ли я ее по аватарке. Но уже через несколько минут я убедилась, что это территория без подтекстов. И в течение следующих нескольких часов, пока мы бродили по центру Манхэттена, болтая о #MeToo и ее героине Рут Бейдер Гинзберг, и обсудив наши любимые книги в книжном McNallys, я иногда даже забывала, что плачу за компанию Бриттани. Хотя она и не была словно старый друг, она ощущалась как интересная новая перспектива.

Но именно в магазине одежды Urban Outfitters на Бродвее она действительно раскрыла свое очарование во всей красе, примерно тогда, когда счетчик нашей встречи подходил к концу.

Ее улыбка теперь не сходила с лица, она добродушно подшучивала надо мной, пока мы рылись в куче футболок, и с удовольствием присоединилась ко мне в примерке разноцветных панам.

Судя по всему, они мне очень подходят. Хотя, вероятно, она бы сказала мне, действительно ли это так.

Я спросила Бриттани о других, кто ее нанимал, о моих со-потребителях дружбы. Она рассказала мне о тихой женщине, которая не хотела появляться на вечеринке одна, о программисте из Дели, который переехал на Манхэттен по работе, никого не знал в городе и просто хотел компанию за обедом, банкире, который предлагал прийти с куриным супом, когда она заболела. «Если бы тебе нужно было обобщить свою типичную клиентуру, что бы ты сказала о них?» – спрашиваю я ее. Ее ответ: «Одинокие, 30–40-летние специалисты. Люди, которые много работают и, кажется, не имеют времени завести много друзей».

Это особенность нашего времени, что

сегодня я могу заказать компанию так же легко, как и чизбургер, всего несколькими касаниями на моем телефоне; именно это я называю экономикой одиночества,

появившейся для поддержки, а в некоторых случаях и для эксплуатации тех, кто чувствует себя одиноким. Но в двадцатом веке, самом одиноким веке, который мы знаем, страдают не только переутомленные специалисты, о которых рассказала Бриттани: щупальца одиночества простираются гораздо дальше.

Еще до того как коронавирус вызвал «социальную рецессию», делающую личные контакты более токсичными, трое из пяти взрослых американцев считали себя одинокими.

В Европе была похожая ситуация. В Германии две трети населения считали одиночество серьезной проблемой. Почти треть жителей Нидерландов призналась в том, что они чувствуют себя одинокими, а каждый десятый – в глубоком одиночестве. В Швеции почти четверть населения заявила, что им часто бывает одиноко. В Швейцарии двое из пяти человек сообщали, что иногда, часто или всегда чувствуют себя таким образом.

В Великобритании проблема стала настолько серьезной, что в 2018 году премьер-министр дошел до того, что назначил министра по вопросам одиночества. У каждого восьмого британца не было ни одного близкого друга, на которого он мог бы положиться, хотя еще пять лет назад соотношение было один к десяти. Три четверти граждан не знали имен своих соседей, а 60 % британских сотрудников сообщили, что чувствуют себя одинокими на работе. Данные по Азии, Австралии, Южной Америке и Африке также вызывают тревогу.

Неизбежно месяцы в локдаунах, самоизоляции и социальном дистанцировании еще больше усугубили эту проблему. Молодые и пожилые, мужчины и женщины, холостые и женатые, богатые и бедные.

Во всем мире люди чувствуют себя одинокими, разобщенными и чужими. Мы находимся в эпицентре глобального кризиса одиночества.

Никто из нас и нигде от этого не застрахован.

Тюрьма спасает от одиночества?

Где-то в 6000 милях от района Нохо на Манхэттене просыпается Сайто-сан. Круглощечная и маленькая, с добродушным огоньком в глазах, эта овдовевшая мать двоих детей слишком хорошо знает, что значит быть одинокой. Обремененная значительными финансовыми заботами, так как ее пенсии не хватало на расходы за проживание, лишенная поддержки своих детей, так как они были слишком заняты, чтобы заботиться о ней, она часто чувствовала себя очень одинокой. Пока однажды, она не сделала радикальный, если не беспрецедентный шаг.

Находящаяся сейчас в тюрьме Тотиги, исправительном учреждении для женщин-правонарушителей, Сайто-сан – одна из многих пожилых японцев, для которых тюрьма стала активным выбором в жизни. В Японии количество преступлений, совершенных людьми старше шестидесяти пяти лет, увеличилось в четыре раза за последние два десятилетия. Семьдесят процентов представителей этой возрастной группы повторно совершают преступления в течение пяти лет. Тюремный надзиратель Дзюнко Агено не сомневается, что ключевой движущей силой этой тенденции является одиночество – об этом ей рассказали ее заключенные. С ней соглашается профессор Университета Рюоку Коити Хамаи, изучавший феномен пожилых заключенных. Он считает, что значительное число пожилых женщин выбирают тюрьму как способ избежать социальной изоляции, которую они чувствуют. Как правило, отправленные в тюрьму за мелкие правонарушения, такие как мелкие кражи в магазинах – одно из самых простых преступлений, которое можно совершить, чтобы оказаться в тюрьме – 40 % таких заключенных сообщают, что редко разговаривают со своей семьей или вообще не имеют ее, при этом половина пожилых людей, заключенных в тюрьму за кражу в магазинах в последние годы, до этого жили одни.

Многие описывают тюрьму как способ создать для себя «сообщество, которого они не могут обрести дома».

Место, где, как объясняет другая восьмидесятилетняя заключенная, «вокруг всегда люди, и я не чувствую себя одинокой». Обстановку, которую 78-летняя сокамерница г-жи О описывает как «оазис», где «есть много людей, с которыми можно поговорить». Убежище, которое обеспечивает не только компанию, но и поддержку и заботу.

Молодые и одинокие / одинокая молодость и глобальный кризис

Пожилые люди – это группа, о которой мы склонны думать в первую очередь, когда задумываемся о том, кто из нас самый одинокий. И действительно, эта возрастная группа в среднем более одинока, чем остальные.

Уже к 2010 году 60 % обитателей домов престарелых в США заявили, что к ним никогда не приходили посетители. В Великобритании две пятых всех пожилых людей в 2014 году сообщали, что телевидение является их основной компанией. Вместе с тем в Тяньцзине, Китай, 85-летний дедушка, один из миллионов одиноких пожилых людей Китая, получил международную известность в 2017 году, после того, как он разместил объявление на своей местной автобусной остановке: «Одинокий человек в возрасте 80 лет, – говорилось в нем, – я надеюсь, что добросердечный человек или семья приютит меня». К сожалению, через три месяца он умер. Многим из его соседей потребовалось две недели, чтобы заметить, что его больше нет.

Такие истории тяжело читать. И они поднимают серьезные вопросы о том, как мы, общество, заботимся о наших пожилых гражданах. Тем не менее, на самом деле, и это, возможно, удивительно, но

самые молодые из нас являются самыми одинокими.

Впервые я узнала об этом несколько лет назад, когда преподавала аспирантам университета. Для меня было очевидно не только то, что их общение лицом к лицу оказалось значительно более осложненным, чем у предыдущих поколений, когда я увидела, как они взаимодействуют во время групповых заданий, но и то, как они почти поселились в моем кабинете, полные беспокойства за свои курсовые работы и будущие перспективы трудоустройства. Я была поражена тем, как многие доверились мне, насколько одинокими и изолированными они себя чувствовали.

Мои ученики не были аутсайдерами.

В США чуть более одного из пяти миллениалов утверждают, что у них вообще нет друзей. В Великобритании трое из пяти в возрасте от 18 до 34 лет и почти половина детей в возрасте от 10 до 15 лет заявляют, что они часто или иногда чувствуют себя одинокими.

Опять же, эта тревожная картина носит глобальный характер и в последние годы становится все хуже. Почти во всех странах ОЭСР (включая большую часть Европы, США, Канаду и Австралию) процент 15-летних, которые говорят, что чувствуют себя одинокими в школе, вырос в период с 2003 по 2015 год. К тому же, после COVID-19 цифры, вероятно, будут значительно выше.

Это не просто кризис психического здоровья. Это кризис, который делает нас физически больными. Исследования показывают, что

одиночество вреднее для нашего здоровья, чем отсутствие физических упражнений, так же вредно, как алкоголизм, и в два раза вреднее, чем ожирение.

По статистике одиночество эквивалентно выкуриванию пятнадцати сигарет в день. Важно отметить, что это не зависит от того, сколько мы зарабатываем, нашего пола, возраста или национальности.

Это также и экономический кризис. Еще до COVID-19 в США социальная изоляция обходилась программе медицинского страхования Medicare почти в 7 миллиардов долларов в год, больше, чем она тратит на артрит, и почти столько же, сколько она тратит на гипертонию, и это только среди пожилых людей. По оценкам, в Великобритании одинокие люди старше 50

лет обходятся Национальной службе здравоохранения в 1,8 миллиарда фунтов стерлингов в год, что примерно столько же, сколько ежегодно тратит все Министерство жилищного строительства, общин и местного самоуправления. Тем временем британские работодатели ежегодно теряли 800 миллионов фунтов стерлингов из-за больничных, связанных с одиночеством, что значительно больше, если принять во внимание потери продуктивности.

Также это и политический кризис, разжигающий разногласия и экстремизм в США, Европе и во всем мире. Одиночество и правый популизм, как мы увидим, тесно связаны друг с другом.

Особенно беспокоит то, что мы, скорее всего, недооцениваем истинные масштабы проблемы. Отчасти это происходит из-за стигмы, связанной с одиночеством. Некоторым трудно признать, что они одиноки: треть британских сотрудников, которые чувствуют себя одинокими на работе, никогда никому не говорили об этом. Другим может быть трудно в этом признаться даже самим себе, полагая, что это свидетельствует о личной неудаче, а не о следствии жизненных обстоятельств и целого ряда социальных, культурных и экономических факторов, находящихся вне индивидуального контроля.

Но более того, проблема недооценивается из-за того, как определяется одиночество. Дело не только в том, что одиночество – это не то же самое, что быть одному: вы можете быть физически окружены людьми и все равно чувствовать себя одиноким, или вы можете быть один и не испытывать одиночества – это понятие также обычно определяется слишком узко. Одиночество, которое мы переживаем в двадцать первом веке, гораздо шире, чем его традиционное определение.

Что такое одиночество?

Шкала одиночества Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (см. на следующей странице) была впервые разработана в 1978 году тремя исследователями, которые стремились создать практический инструмент для измерения субъективного чувства одиночества. Она состоит из двадцати вопросов, предназначенных для выяснения не только того, насколько респонденты чувствуют себя связанными с кем-либо, поддержку и заботу, но и насколько они отчуждены, изолированы и неправильно поняты. Она и по сей день остается золотым стандартом в исследованиях одиночества. Большинство исследований одиночества, цитируемых в этой книге, используют эту шкалу или ее вариант для оценки одиночества респондента.

Пожалуйста, потратьте несколько минут, чтобы заполнить ее самостоятельно. Обведите свой ответ для каждого утверждения; в конце сложите числа вместе.

Как ваши дела? Если вы набрали более 43 баллов, вас можно считать одиноким. Но если бы вы пересдали тест, используя более широкое определение одиночества – то, которое охватывает не только ваши отношения с друзьями, семьей, коллегами по работе и соседями (тех, кого шкала Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе обычно учитывает), но и ваши отношения с вашим работодателем, согражданами, политиками и государством – как это повлияет на ваш результат?

Ключевое различие между моим определением одиночества (которое будет использоваться на протяжении всей книги) и традиционным определением заключается в том, что

я определяю одиночество не только как чувство лишения любви, компании или близости. И дело не только в том, что нас игнорируют, не замечают или не заботят те, с кем мы регулярно общаемся:

наш партнер, семья, друзья и соседи. Оно также затрагивает чувство отсутствия поддержки и отсутствия заботы со стороны наших сограждан, наших работодателей, нашего сообщества, нашего правительства. Речь идет об ощущении оторванности не только от тех, с кем мы должны чувствовать близость, но и от самих себя. И не только об отсутствии поддержки в социальном или семейном контексте, но и о чувстве политической и экономической изоляции.

Вопросы для измерения чувства одиночества

	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1. Как часто вы чувствуете, что находитесь «в гармонии» с окружающими вас людьми?	4	3	2	1
2. Как часто вы чувствуете, что вам не хватает общения?	1	2	3	4
3. Как часто вы чувствуете, что вам не к кому обратиться?	1	2	3	4
4. Как часто вы чувствуете себя одиноким?	1	2	3	4
5. Как часто вы чувствуете себя частью группы друзей?	4	3	2	1
6. Как часто вы чувствуете, что у вас много общего с окружающими вас людьми?	4	3	2	1
7. Как часто вы чувствуете, что больше ни с кем не близки?	1	2	3	4
8. Как часто вы чувствуете, что ваши интересы и идеи не разделяют окружающие?	1	2	3	4
9. Как часто вы чувствуете себя общительным и дружелюбным?	4	3	2	1
10. Как часто вы чувствуете себя близким с людьми?	4	3	2	1
11. Как часто вы чувствуете себя брошенным?	1	2	3	4
12. Как часто вы чувствуете, что ваши отношения с другими не имеют смысла?	1	2	3	4
13. Как часто вы чувствуете, что вас никто толком не знает?	1	2	3	4
14. Как часто вы чувствуете себя изолированным от других?	1	2	3	4

15. Как часто вы чувствуете, что можете найти компанию, когда захотите?	4	3	2	1
16. Как часто вы чувствуете, что есть люди, которые вас действительно понимают?	4	3	2	1
17. Как часто вы стесняетесь?	1	2	3	4
18. Как часто вы чувствуете, что люди окружают вас, но они не с вами?	1	2	3	4
19. Как часто вы чувствуете, что есть люди, с которыми вы можете поговорить?	4	3	2	1
20. Как часто вы чувствуете, что есть люди, к которым вы можете обратиться?	4	3	2	1

Я определяю одиночество и как внутреннее состояние, и как экзистенциальное – личное, общественное, экономическое и политическое.

Таким образом, мое определение приближенно к тому, которое давали такие мыслители, как Карл Маркс, Эмиль Дюркгейм, Карл Юнг и Ханна Арендт, а также такие разные писатели, как Исаак Азимов, Олдос Хаксли, Джордж Элиот и не так давно создатель «Черного зеркала» Чарли Брукер.

Измененное глобализацией, урбанизацией, растущим неравенством и асимметрией власти, демографическими изменениями, возросшей мобильностью, технологическим прорывом, жесткой экономией, а теперь и коронавирусом, я считаю, что

современное проявление одиночества выходит за рамки нашего стремления к связи с теми, кто нас физически окружает, нашей жадности любить и быть любимыми, и тоски, которую мы чувствуем, когда считаем себя лишенными друзей.

Оно также включает в себя то, насколько мы чувствуем себя оторванными от политиков и политики, насколько мы чувствуем себя отрезанными от нашей работы и нашего рабочего места, насколько многие из нас чувствуют себя отчужденными от благ общества и насколько бессильными, невидимыми и безмолвными многие из нас считают себя. Это одиночество, которое включает в себя больше, чем наше желание чувствовать себя ближе к другим, потому что оно также является проявлением нашей потребности быть услышанными, чтобы нас видели, чтобы о нас заботились, чтобы иметь свободу действий, чтобы с нами обращались справедливо, по-доброму и с уважением. Традиционные определения одиночества охватывают лишь часть всего этого.

Имея в виду это дополненное определение, спросите себя: когда вы в последний раз чувствовали себя оторванными от окружающих, будь то семья, друзья, соседи или сограждане? Когда вы в последний раз чувствовали, что избранные вами политики не заботятся о вас или не слышат вас, или что никому, кто обладает властью, нет дела до ваших проблем? Когда вы в последний раз чувствовали себя бессильным или невидимым на работе?

Вы такие не одни.

В годы, предшествовавшие пандемии коронавируса, две трети жителей демократических стран не считали, что их правительство действует в их интересах. Восемьдесят пять процентов сотрудников во всем мире чувствовали себя оторванными от своей компании и своей работы. И только 30 % американцев считали, что большинству других людей можно доверять, что явля-

ется очень существенным падением с 1984 года, когда так считали около 50 %. Когда дело доходит до ощущения оторванности друг от друга, можете ли вы вспомнить время, когда мир чувствовал себя таким поляризованным, расколотым и разделенным?

Как мы к этому пришли

Такое положение вещей произошло не случайно. И это не появилось за одну ночь. Есть предпосылки, слияние причин и событий, которые объясняют, почему мы стали такими одинокими и разобщенными, как лично, так и как общество в целом.

Как вы могли догадаться, наши смартфоны и, в частности, социальные сети сыграли неотъемлемую роль: они отвлекали наше внимание от окружающих, подпитывали худшее внутри нас, так что мы становились еще более злыми и разделенными, словно на племена, заставляя нас вести себя все более напоказ и навязчиво в погоне за лайками, ретвитами и подписками, подрывая нашу способность эффективно или с сопереживанием общаться. Это было актуально даже во время локдауна из-за коронавируса. Вместе с тем, что Папа Римский ведет прямую трансляцию своей ежедневной мессы в Facebook¹, DJ D-Nice устраивает танцевальную вечеринку в Instagram², в которой принимают участие более 100 000 человек, вместе с ростом числа небольших групп в Facebook, в которых соседи, которые никогда раньше не общались друг с другом, делились советами «как оставаться в здравом уме», паролями от Wi-Fi и детским молоком, обострились расистские атаки и разжигание ненависти в социальных сетях, теории заговора стали распространяться все быстрее, а психологи по вопросам брака рассказали мне о резком росте числа клиентов, чувствующих себя одинокими, потому что их партнеры еще больше, чем обычно, поглощены своими телефонами.

Однако наши смартфоны и социальные сети – это всего лишь два элемента всего пазла. Причины сегодняшнего кризиса одиночества многочисленны и разнообразны.

Безусловно, структурная и институциональная дискриминация по-прежнему входят в ряд факторов: исследование, проведенное в Великобритании в 2019 году, в котором приняла участие почти тысяча человек, показало, что столкновение с расовой, этнической или ксенофобной дискриминацией на работе или в вашем районе увеличивает ваши шансы на одиночество на 21 %. Между тем, опрос более 10 000 американцев, проведенный в 2020 году, показал, что

чернокожие и латиноамериканцы чувствуют себя более одинокими на работе, чем их белые коллеги, а также значительно более отчужденными.

Испытание на себе сексистского поведения также было связано с усилением одиночества.

Но помимо этих давних структурных недостатков появились и другие новые факторы одиночества. Крупномасштабная миграция в города, радикальная реорганизация рабочих мест и фундаментальные изменения в нашем образе жизни также являются критическими факторами. Дело не только в том, что мы «варимся в одиночку» чаще, чем в 2000 году, когда политолог Роберт Патнэм опубликовал свою знаменательную книгу о повседневной американской жизни. Сейчас мы все меньше взаимодействуем друг с другом, по крайней мере когда речь идет о традиционных способах общения. В большей части мира люди реже ходят в церковь или синагогу, состоят в ассоциации родителей и учителей или в профсоюзе, едят или живут с другими людьми или имеют близкого друга, даже в сравнении с десятью годами ранее. Мы также меньше контактируем физически: меньше прикасаемся друг к другу и реже занимаемся сексом.

И тенденция в течение некоторого времени такова, что даже когда мы делаем что-то «вместе», для все большего числа из нас это происходит не в физическом присутствии другого

¹ Упомянутая здесь и далее соцсеть входит в организацию Meta, которая входит в список запрещенных на территории Российской Федерации.

² Упомянутая здесь и далее соцсеть входит в организацию Meta, которая входит в список запрещенных на территории Российской Федерации.

человека: мы «посещаем» занятия по йоге в приложении, «разговариваем» с чат-ботом службы поддержки вместо продавца-человека, транслируем религиозную службу в прямом эфире из нашей гостиной или делаем покупки в Amazon Go, новой сети продуктовых магазинов технологического гиганта, где вы можете остаться со своими покупками без какого-либо контакта с другим человеком.

Еще до того как разразился коронавирус, отсутствие контакта стало нашим образом жизни, нашим активным выбором.

В то же время инфраструктура сообщества – под которой я подразумеваю те общие физические пространства, где люди всех мастей могут собираться вместе, взаимодействовать и формировать связи, – в лучшем случае серьезно игнорируется, а в худшем – активно разрушается. Это процесс, который начался во многих местах еще до финансового кризиса 2008 года, но заметно ускорился после него, когда государственная политика жесткой экономии ударила кувалдой по библиотекам, общественным паркам, игровым площадкам, молодежным и общественным центрам во многих странах мира. Например, в Великобритании треть молодежных клубов и почти 800 публичных библиотек были закрыты в период с 2008 по 2018 год, в то время как в США финансирование федеральных библиотек сократилось более чем на 40 % в период с 2008 по 2019 год. Это так важно именно потому, что такие места – это не только места, где мы собираемся вместе, но и то, где мы учимся, как это делать, места, где мы практикуем цивилизованность, а также демократию в ее инклюзивной форме, учась мирно сосуществовать с разными людьми и иметь дело с разными точками зрения. Без таких пространств, которые объединяют нас, мы неизбежно будем все больше отдаляться друг от друга.

Человек человеку волк

Наш образ жизни, меняющийся характер работы, меняющийся характер отношений, то, как теперь строятся наши города и проектируются наши офисы, то, как мы относимся друг к другу и как наше правительство относится к нам, наша зависимость от смартфонов и даже то, как мы сейчас любим, – все это оказывает влияние на то, как одиноки мы стали. Но мы должны вернуться еще дальше, чтобы полностью понять, каким образом мы стали такими разьединенными, разрозненными и изолированными. Что касается идеологических основ кризиса одиночества двадцать первого века, многие из них предшествовали цифровым технологиям, самой последней волне урбанизации, глубоким изменениям рабочего места в этом веке и финансовому кризису 2008 года, а также, конечно же, пандемии коронавируса.

Они восходят к 1980-м годам, когда воцарилась особенно суровая форма капитализма: неолиберализм, идеология с преобладающим акцентом на свободу – «свободный» выбор, «свободные» рынки, «свободу» от правительства или вмешательства профсоюзов. Та, которая ценила идеализированную форму уверенности в себе, небольшое правительство и жестокое конкурентное мышление, которое ставило личные интересы выше общественного и коллективного блага. Этот политический проект, первоначально отстаиваемый как Маргарет Тэтчер, так и Рональдом Рейганом, а затем поддержанный политиками «третьего пути», такими как Тони Блэр, Билл Клинтон и Герхард Шрёдер, за последние несколько десятилетий доминировал в коммерческой и государственной практике.

Причина, по которой он сыграл фундаментальную роль в сегодняшнем кризисе одиночества, заключается, во-первых, в том, что он ускорил значительный рост разрыва в доходах и благосостоянии в странах во многих частях мира. В США в 1989 году директора зарабатывали в среднем в 58 раз больше средней зарплаты рабочего, а к 2018 году они зарабатывали в 278 раз больше. В Великобритании доля дохода, приходящаяся на 1 % самых богатых семей, утроилась за последние сорок лет, при этом 10 % самых богатых теперь владеют в пять раз большим богатством, чем 50 % населения со стороны бедных. В результате значительная часть населения в течение долгого времени чувствовала себя брошенной, заклеянной как проигравшая в обществе, в котором есть время только для победителей, предоставленной на произвол судьбы в мире, в котором их традиционные пристрастия к работе и сообществу распадаются, системы социальной защиты размываются, а их статус в обществе снижается.

Хотя лица с более высоким уровнем дохода также могут быть одинокими, те, у кого меньше возможностей в экономическом отношении, несоразмерно одиноки.

Учитывая современный уровень безработицы и экономические трудности, мы должны уделять этому особенное внимание.

Во-вторых, потому что неолиберализм дал больше власти и больше свободы действий большому бизнесу и крупным финансам, позволив акционерам и финансовым рынкам определять правила игры и условия занятости, даже если это обходится слишком дорого для рабочих и общества в целом. На рубеже десятилетия рекордное число людей во всем мире считало, что капитализм в том виде, в каком он существует сегодня, приносит больше вреда, чем пользы. В Германии, Великобритании, Соединенных Штатах и Канаде примерно половина населения была с этим согласна, и многие считали, что государство так сильно привязано к рынку, что оно не прикрывало их и не заботилось об их потребностях. Одиноко чувствовать себя брошенным, невидимым и бессильным в таком случае. Масштабные интервенции, предпринятые правительствами для поддержки своих граждан в 2020 году, полностью противоречили экономической этике предыдущих сорока лет, воплощенной в комментариях, сделанных Рональдом

Рейганом в 1986 году: «Девять самых ужасающих слов в английском языке – это “Я из правительства, и я здесь, чтобы вам помочь”». Даже если различные стимулы, связанные с коронавирусом, действительно сигнализируют о зарождении нового подхода, долгосрочное социальное и экономическое влияние неолиберализма неизбежно еще долгое время не ослабнет.

В-третьих, потому что оно коренным образом изменило не только экономические отношения, но и наши отношения друг с другом. Поскольку неолиберальный капитализм никогда не был просто экономической политикой, как Маргарет Тэтчер ясно дала понять в 1981 году, когда она сказала в газете Sunday Times: «Экономика – это метод; цель состоит в том, чтобы изменить сердце и душу». И во многом неолиберализм преуспел в достижении этой цели. Ибо это коренным образом изменило то, как мы относились друг к другу, и наше отношение к обязательствам друг перед другом, из-за преобладания в нем ценности таких качеств, как гиперконкуренция и преследование личных интересов, несмотря на более широкие последствия.

Будем не жертвами, а деятелями

Дело не в том, что люди по своей сути эгоистичны – исследования в области эволюционной биологии ясно показывают, что это не так. Но с политиками, активно защищающими эгоизм, образ мышления «человек человеку волк» и «жадность – это хорошо» (изречение Гордона Гекко, знаменито произнесенное в фильме 1987 года «Уолл-стрит»), ставшие лозунгами неолиберализма, такие качества, как солидарность, доброта и забота друг о друге не только стали недооцениваться, но и считаться неуместной человеческой чертой. При неолиберализме мы были низведены до homo economicus, рациональных людей, поглощенных только нашими собственными интересами.

Мы даже видели происходящее в том, как развивался наш язык. Коллективистские слова, такие как «принадлежать», «обязанность», «делиться» и «вместе», с 1960-х годов все чаще вытеснялись индивидуалистическими словами и фразами, такими как «достигать», «собственный», «личный» и «особый». Даже тексты поп-песен за последние сорок лет стали еще более индивидуалистичными, поскольку такие местоимения, как «мы» и «нас», были заменены на «я» и «меня» в лирическом воображении этого поколения. В 1977 году Queen сказали нам, что «we are the champions» (мы – чемпионы), а Боуи – что «we could be heroes» (мы можем быть героями). В 2013 году Канье Уэст сказал нам: «I am a God» (Я бог), а рекордная в 2018 году песня Арианы Гранде «thank u, next» (спасибо, следующий) была написана как песня о любви к самой себе.

И мы видим подобное не только на Западе. Когда исследователи из Китайской академии наук и сингапурской бизнес-школы Наньян проанализировали десять самых популярных песен Китая каждый год с 1970 по 2010 год, они обнаружили, что

местоимения от первого лица, такие как «я», «мне» и «мое», все чаще используются в песнях на протяжении десятилетий, в то время как использование слов «мы», «нас» и «наш» уменьшилось.

Даже в стране, традиционно определяемой массовой солидарностью и коллективизмом, в которой государство сохраняет твердый контроль, прочно укоренилось то, что мы можем считать супер-индивидуалистическим неолиберальным мышлением.

Неолиберализм заставил нас считать себя конкурентами, а не сотрудниками, потребителями, а не гражданами, накопителями, а не делящимися, берущими, а не дающими,

дельцами, а не помощниками; людьми, которые не только слишком заняты, чтобы быть рядом с своими соседями, но даже не знающими их имен. И мы коллективно позволили этому случиться. Во многом это был рациональный ответ. Ибо при неолиберальном капитализме, если я не для «себя», тогда кто будет? Рынок? Государство? Наш работодатель? Наш сосед? Навряд ли. Беда в том, что эгоистичное общество «все ради себя», в котором люди чувствуют, что они должны заботиться о себе, потому что никто другой этого не сделает, неизбежно одиноко.

Это также быстро становится самовоспроизводящимся циклом. Все потому что для того, чтобы не чувствовать себя одиноким, нам нужно отдавать, брать, заботиться, а также получать заботу, быть добрыми друг к другу, уважать окружающих и относиться к себе так же.

Если мы собираемся объединиться в мире, который разваливается, нам нужно будет заново соединить капитализм со стремлением к общему благу и положить в его самое сердце заботу, сострадание и сотрудничество, распространяя это поведение на людей, которые отличаются от нас. Это настоящий вызов: восстановить связь не только с теми, кто схож с нами,

но и с гораздо более широким сообществом, к которому мы в конечном итоге принадлежим. После COVID-19 это как более актуально, чем когда-либо, так и более возможно.

Цель этой книги не только в том, чтобы сформулировать масштабы кризиса одиночества в двадцать первом веке, объяснить, как мы оказались в этой ситуации, и как она усугубится, если мы ничего не предпримем. Это также призыв к действию. Непременно в сторону правительства и бизнеса: у одиночества есть четкие структурные факторы, с которыми они должны бороться. Но и в сторону каждого из нас как личности.

Потому что общество – это не только то, что применяется к нам; мы тоже «делаем» общество, мы участвуем в нем и формируем его.

Поэтому, если мы хотим остановить разрушительный путь одиночества и восстановить утраченное чувство общности и сплоченности, нам нужно будет признать, что есть шаги, которые мы должны предпринять, а также компромиссы, на которые нам придется пойти – между индивидуализмом и коллективизмом, между личным интересом и общественным благом, между анонимностью и близостью, между удобством и заботой, между тем, что правильно для себя, и тем, что лучше для общества, между свободой и братством. Выбор, который не обязательно является взаимоисключающим, но потребует отказа по крайней мере от некоторых свобод, про которые неолиберализм ложно обещал, что они могут не стоить нам ничего.

Признание того, что каждый из нас играет решающую роль в преодолении кризиса одиночества, занимает центральное место в этой книге. Воссоединение общества не может быть только нисходящей инициативой правительств, институтов и крупного бизнеса, даже если процесс разъединения общества в значительной степени был таковым.

Поэтому на протяжении всей книги я буду включать идеи, мысли и примеры того, что мы можем сделать, чтобы противостоять нынешней траектории разобщенности, изоляции и одиночества не только на политическом и экономическом уровне, но и на уровне личности.

Это Одинокий век, но так не должно быть.

Будущее в наших руках.

Глава вторая

Одиночество убивает

«У меня болит горло. Даже жжет. Это действительно больно. Я не могу пойти в школу». Сейчас 1975 год. По радио играет «Богемская рапсодия», Маргарет Тэтчер недавно стала лидером оппозиции, война во Вьетнаме только что закончилась, и это уже шестой раз в этом году, когда я страдаю от тонзиллита.

Мама снова ведет меня к врачу. Она снова кормит меня пенбритином, приторно-сладким антибиотиком со вкусом сахарной ваты и аниса. Она снова разминает банан и натирает мне яблоко – все, что я могу съесть с больным горлом. Я снова не хожу в школу.

Для меня 1975 год – это год постоянных болей в горле и насморка, а также неоднократных приступов ангины. Это также год, когда Шэрон Путц правит балом в моей начальной школе. Год, когда я чувствовала себя самой изолированной, исключенной, одинокой. Каждый день я сидела одна во время перерыва, наблюдая за другими детьми с другой стороны игровой площадки, когда они прыгали и играли в классики, я надеялась, что они позовут меня присоединиться к ним. Но они никогда этого не делали.

На первый взгляд может показаться натянутым связывать то одиночество, которое я тогда чувствовала, с распухшими гландами и чувством наждачной бумаги в горле. Но оказывается, что одиночество имеет телесные проявления. А одинокое тело, как мы увидим в этой главе, не является здоровым.

Одинокие тела

Вспомните, когда в последний раз вы чувствовали себя одиноким. Возможно, это продолжалось недолго. Какое чувство было в вашем теле? Где оно жило?

Мы часто представляем себе одинокого человека пассивным, тихим, беззвучным. Действительно, когда многие из нас вспоминают самые одинокие моменты своей жизни, мы не сразу вспоминаем бешено бьющееся сердце, хаотичные мысли или другие типичные признаки стрессовой ситуации. Вместо этого одиночество вызывает ассоциации с безмолвием. Тем не менее,

химическое присутствие одиночества в теле, где оно живет, и гормоны, которые оно посылает по нашим венам, по сути идентично реакции «бей или беги»,

которую мы испытываем, когда чувствуем себя атакованными. Именно эта реакция на стресс подпитывает некоторые из самых коварных последствий одиночества для здоровья. Они могут быть далеко идущими и даже, в худшем случае, смертельными. Поэтому, когда мы говорим об одиночестве, мы имеем в виду не только одинокие умы, но и одинокие организмы. И те, и другие, конечно же, взаимосвязаны.

Дело не в том, что наши организмы не привыкли к стрессовым реакциям – мы испытываем их довольно часто. Большая презентация на работе, близкий разговор во время езды на велосипеде, просмотр пенальти нашей футбольной команды – все это обычные триггеры стресса. Но обычно после того как «угроза» миновала, наши жизненные показатели – пульс, кровяное давление, дыхание – возвращаются к исходному уровню. Мы в безопасности. Однако в одиноком теле ни реакция на стресс, ни, что особенно важно, перезагрузка не происходят так, как они должны происходить.

Когда одинокий организм испытывает стресс, уровень холестерина повышается быстрее, чем у не одинокого; артериальное давление повышается быстрее; уровень кортизола, или «гормона стресса», также повышается быстрее.

Более того, эти мгновенные повышения артериального давления и холестерина усиливаются с течением времени у тех, кто хронически одинок, в то время как миндалевидное тело – часть мозга, ответственная за эти реакции «бей или беги», – часто поддерживает сигнал «опасности» гораздо дольше, чем должно. Это приводит к увеличению выработки лейкоцитов и воспалению, которое во время острого стресса может быть мощным импульсом, но при длительном воздействии имеет разрушительные побочные эффекты. Поскольку при хроническом воспалении иммунная система перегружена и плохо работает, одинокий организм подвержен другим заболеваниям, с которыми в обычной ситуации он был бы способен бороться гораздо лучше, включая простуду, грипп и моего старого врага 1975 года, тонзиллит.

Он также более склонен к серьезным заболеваниям. Если вы одиноки, у вас на 29 % выше риск ишемической болезни сердца, на 32 % выше риск инсульта и на 64 % выше риск развития клинической деменции. Если вы чувствуете себя одиноким или социально изолированным, у вас почти на 30 % больше шансов умереть преждевременно.

Хотя, чем дольше мы находимся в одиночестве, тем больше вреда это оказывает на наше здоровье, даже относительно короткие периоды одиночества могут негативно сказаться на нашем самочувствии. Когда команда из Университета Джона Хопкинса в Балтиморе провела в 1960-х и 1970-х годах исследование, в котором наблюдали за молодыми студентами-медиками в течение шестнадцати лет, группа испытуемых продемонстрировала показательную закономерность: студенты, чье детство было одиноким, а их родители холодными и отчужденными,

были более подвержены развитию различных видов рака в более позднем возрасте. Позднее, в 2010 году, исследование людей, переживших период одиночества, в данном случае вызванного конкретным событием, таким как смерть партнера или переезд в новый город, показало, что, хотя их одиночество было ограничено во времени (в этом случае длительностью менее двух лет) их ожидаемая продолжительность жизни была уменьшена. Учитывая вынужденный период изоляции, который большинство из нас пережили в 2020 году, это тревожный звонок.

Мы еще вернемся к тому, почему одиночество наносит такой ущерб нашему организму. Но сначала давайте рассмотрим то, что во многих отношениях является антитезой одиночеству – сообщество – и его влияние на наше здоровье. Ибо если от одиночества мы заболеваем, то чувство связи с другими сохраняет нам здоровье?

Загадка здоровья Харедим

Маслянистый, сливочный, соленый, сладкий. Руггале тает во рту. Как и мой первый кусочек «жербо», традиционного еврейско-венгерского торта с шоколадом, грецкими орехами и абрикосовым джемом. Я нахожусь в пекарне Каца в израильском городе Бней-Браке, одной из самых популярных остановок в гастрольном туре харедим.

Харедим – это ультраортодоксальная ветвь иудаизма, истоки которой восходят к концу девятнадцатого века. Сегодня это сообщество в черных шляпах, белых рубашках и скромной одежде составляет примерно 12 % населения Израиля, и, по прогнозам, к 2030 году эта цифра вырастет до 16 %. Я считаю всю выпечку у Каца невероятно вкусной. Тем не менее, эти деликатесы определенно не являются полезными для здоровья. Действительно, все эти масло, сахар и жир помогают объяснить, почему харедим в семь раз чаще страдают ожирением, чем светские израильские евреи. Когда я спрашиваю Пини, шутивого еврея-харедима, который проводит экскурсию, сколько овощей и клетчатки в традиционной диете Харедим, он отвечает, что их количество ограничено.

Их рацион – не единственный нездоровый аспект их образа жизни. Несмотря на то, что они живут в стране, где в среднем 288 солнечных дней в году, эта группа серьезно страдает от недостатка витамина D.

Их скромный дресс-код означает, что запястья почти не подвергаются воздействию солнца. Что касается физических упражнений? Они стараются избегать все энергичное. По всем стандартным современным подсчетам, Пини и его окружение явно не ведут здоровый образ жизни.

Они также не являются финансово обеспеченными. Большинство мужчин отказываются от работы, чтобы изучать Тору, и хотя 63 % женщин-харедим имеют работу, часто выступая в качестве кормильцев своих семей, они, как правило, работают меньше часов, чем неортодоксальные женщины, из-за их многочисленных обязанностей по дому (средняя женщина-харедим имеет 6,7 детей, что на троих больше, чем в среднем по стране). Также они обычно работают на таких должностях, как преподаватели, где оплата относительно низкая. В результате более 54 % харедим живут за чертой бедности по сравнению с 9 % евреев, не принадлежащих к харедим; их среднемесячный доход на душу населения (3500 шекелей) также вдвое меньше, чем у их менее религиозных еврейских коллег.

Учитывая все эти показатели, можно было бы ожидать, что продолжительность жизни харедим будет меньше, чем у населения Израиля в целом. Ведь подавляющее большинство исследований по всему миру показывают четкую положительную корреляцию между питанием и долголетием, физической активностью и долголетием, а также между социально-экономическим статусом и долголетием.

Тем не менее удивительно, что харедим, кажется, сопротивляются этой тенденции; 73,6 % харедим описывают свое здоровье как «очень хорошее» по сравнению всего лишь с 50 % других групп. Это статистика, которую мы могли бы проигнорировать как самоанализ и принятие желаемого за действительное, если бы не тот факт, что их продолжительность жизни действительно выше средней. Три города, в которых проживает большинство израильских харедим, – Бейт-Шемеш, Бней-Брак и Иерусалим – являются исключением, когда речь идет о продолжительности жизни. В Бней-Браке, население которого составляет 96 % харедим, ожидаемая продолжительность жизни при рождении на целых четыре года выше, чем можно было бы предсказать по социально-экономическому рейтингу города. В целом мужчины-харедим в этих городах живут на три года дольше, а женщины почти на восемнадцать месяцев дольше, чем можно было бы ожидать. Другие исследования показали, что они также имеют

более высокие результаты относительно самоанализа удовлетворенности жизнью, чем светские или умеренно религиозные израильские евреи или арабы-израильяне.

Сейчас, конечно, может быть, что это сообщество, многие члены которого происходят из одних и тех же местечек в Польше и России и большинство из которых вступают в смешанные браки, имеет общий генетический состав, который предрасполагает их к хорошему здоровью. Но на самом деле ограничение генофонда с течением времени с гораздо большей вероятностью приведет к генетическим нарушениям, чем к долголетию популяции.

Можно также предположить, что

харедим более здоровы из-за своей веры, учитывая многочисленные исследования, показывающие, что религиозная вера приносит свои плоды для здоровья.

Однако считается, что к этому приводит не столько сама вера, сколько участие в ассоциированном сообществе. Как предполагает одно широко цитируемое исследование, именно посещение религиозных служб, а не просто идентификация себя как религиозного человека, может увеличить ожидаемую продолжительность жизни на колоссальные семь лет.

Сообщество, ценность которого была так отвергнута неолиберальным капитализмом, сосредоточенном на индивидуализме и личных интересах, кажется, само по себе полезно для здоровья. А для харедим община – это все.

Эта сплоченная группа проводит практически все свое время вместе, молясь, занимаясь волонтерством, учась и работая. Их год полон святых дней и праздников, вокруг которых сливается сообщество. На Суккот семьи встречают гостей в своих сукках, временных постройках с крышами из пальмовых листьев, в которых они спят и едят в течение недели. В Пурим улицы толпятся гуляками в костюмах – атмосфера представляет собой сочетание Марди Гра и Хэллоуина. На Хануку соседи, друзья и друзья соседей собираются, чтобы зажечь менору и съесть пончики с джемом. Свадьбы, бар-мицвы и похороны собирают толпы людей на несколько дней. И, конечно же, каждую пятницу вечером толпы внуков, двоюродных и троюродных братьев и сестер собираются вокруг обеденного стола, чтобы преломить хлеб и вместе отметить Шаббат.

Однако харедим не только молятся вместе и играют вместе. Во время кризиса или нужды они также оказывают друг другу ощутимую помощь и поддержку. Будь то уход за детьми, питание, поездка на прием к врачу, совет или даже финансовая помощь, если это необходимо, они всегда готовы помочь друг другу в трудные времена, когда жизнь превращается в борьбу. Поэтому неудивительно, что только 11 % харедим сообщают о том, что чувствуют себя одинокими, по сравнению с 23 % всего населения Израиля.

Дов Черничовский, профессор экономики и политики в области здравоохранения в университете имени Бен-Гуриона в израильской пустыне Негев, уже несколько лет изучает харедим. Он считает, что хотя вера и играет роль в том, что продолжительность жизни харедим выше среднего, их крепкие семейные и общественные связи играют более важную роль. «Одиночество сокращает жизнь, а дружба снижает давление», – лаконично формулирует профессор. Для харедим забота и поддержка, которые они оказывают друг другу, действительно могут быть секретом их более долгой и здоровой жизни.

Польза общества для здоровья

Харедим – не исключение в данном вопросе. Польза сообщества для здоровья была впервые выявлена еще в 1950-х годах в маленьком городке Розето, штат Пенсильвания, когда местные врачи заметили, что у жителей гораздо более низкий уровень сердечных заболеваний, чем у жителей аналогичного соседнего города. При дальнейшем расследовании они обнаружили, что мужчины в Розето старше 65 лет умирали вдвое реже, чем в среднем по стране, даже несмотря на то, что они работали изнурительно на близлежащих каменоломнях, курили сигареты без фильтра, ели пропитанные салом фрикадельки и ежедневно пили вино. Почему? Исследователи пришли к выводу, что

именно крепкие семейные узы и общественная поддержка преимущественно итало-американских розетанцев приносили превосходные плоды для здоровья.

Последующее исследование, проведенное в 1992 году, в ходе которого были изучены медицинские и социальные записи жителей Розето за полные пятьдесят лет, обнаружило еще больше доказательств данного тезиса. К тому времени уровень смертности в Розето снова поднялся до среднего уровня из-за «разрушения традиционно сплоченных семейных и общественных отношений» с конца 1960-х годов и позже. Поскольку самые богатые из них начали демонстрировать свое богатство все более показными способами, так как местные магазинчики закрылись из-за появления более крупных мегамаркетов за городом, а дома на одну семью с огороженными дворами пришли на смену жилым комплексам для нескольких поколений, так и защитные преимущества для здоровья их сообщества рассеялись. Другими примерами сплоченных сообществ, защищающих здоровье своих членов, являются постоянные жители Сардинии и японского острова Окинава, а также адвентисты седьмого дня в Лома-Линда, Калифорния. Их география известна как «голубые зоны»: места, где не только рацион питания объясняет особенно долгую продолжительность жизни, но и тот факт, что социальные связи сильны и стабильны. Такие места, как Бней-Брак или Розето в 1950-х годах, где, как сказал Дэн Бюттнер, научный сотрудник National Geographic, придумавший этот термин, «вы не можете выйти за пределы своей входной двери, не наткнувшись на кого-то из знакомых».

Важно не слишком романтизировать общество. Сообщества по определению эксклюзивны и поэтому могут быть как чрезмерно изолированными, так и враждебными по отношению к чужакам. Часто они не допускают различия или несоответствия, будь то разные интересы, нетрадиционные семейные структуры или альтернативные убеждения или образ жизни. Например, в случае харедим и адвентистов седьмого дня те, кто не придерживается норм сообщества, могут обнаружить, что отлучение от церкви может быть как жестоким, так и нещадно быстрым.

Тем не менее, тем, кто находится в этой замкнутой группе, сообщество явно приносит пользу для здоровья. Это проистекает не только из практической поддержки, которую оказывает сообщество, или из уверенности, которую дает знание того, что кто-то прикрывает вашу спину, но и из чего-то более фундаментального, что берет свое начало в нашем глубоком эволюционном прошлом: тот факт, что мы запрограммированы не быть одиночками.

Существа сплоченности

Как и все другие приматы, люди являются социальными животными. Мы полагаемся на сложные, сплоченные группы, чтобы функционировать, от первобытных химических связей между матерью и младенцем до более крупной семейной единицы и современных огромных национальных государств. Действительно, во многих отношениях восхождение людей на вершину планетарной пищевой цепи Земли можно проследить благодаря нашей завязанной сплоченности, от разработки сложных групповых методов охоты и собирательства в поисках пищи до наших коллективных стратегий обороны для защиты. До недавнего времени в истории нашего вида одинокий человек буквально подвергался риску смерти – он был уязвим в мире, где группа позволяла выжить.

Быть связанным с другими – это наше естественное и фактически желаемое состояние, независимо от того, сознательное это желание или нет.

Вот почему отсутствие связи друг с другом оказывает такое глубокое негативное влияние на наше здоровье. Так как для того, чтобы лишиться нас возможности оставаться в состоянии, в корне противоречащем нашему выживанию, эволюция снабдила наше тело биологической реакцией на одиночество, которая повышает нашу бдительность и настолько физиологически и психологически неприятна, что мы мотивированы как можно скорее покончить с ней.

В некотором смысле

наша способность чувствовать себя одинокими, наша боль и волнение, когда мы чувствуем себя далекими от других людей, являются блестящей эволюционной особенностью.

«Вы никогда не захотите отключить триггер одиночества», – сказал профессор Чикагского университета Джон Качиоппо, один из пионеров исследования одиночества. «Это было бы похоже на полное отключение голода. Вам бы не хватало сигналов, чтобы поесть».

Тем не менее в современном мире, столь отличном по условиям, в котором наши предки развили этот триггер, он может показаться скорее ошибкой, чем положительной особенностью строения. Как объяснил мне профессор Антон Эммануэль из больницы университетского колледжа в Лондоне, реакция на стресс, вызванная одиночеством, подобна включению первой передачи автомобиля: это самый эффективный способ ускориться, и он заставляет вас двигаться. Но когда вы остаетесь на первой передаче на протяжении всей поездки или, что еще хуже, нескольких поездок, двигатель будет работать на пределе, будет перегружен и поврежден.

Автомобиль не предназначен для того, чтобы оставаться на первой передаче, точно так же, как наши тела не предназначены для постоянного одиночества.

Стоит ли удивляться тому, что тела, подвергающиеся такому стрессу снова и снова, начинают проявлять признаки физического повреждения?

Выдающийся шотландский врач восемнадцатого века Уильям Каллен был одним из первых врачей, связавших одиночество с болезнью. Одна из его пациенток, «миссис Рэй», страдала загадочным недугом, от которого он прописывал какао, верховую езду, пигмент Марс и, что наиболее важно для наших целей, компанию. «Как бы она ни была против, она должна видеть своих друзей как дома, так и снаружи, – посоветовал он, – Следует избегать тишины и одиночества».

К настоящему времени польза хороших отношений для здоровья была установлена в ряде исследовательских проектов. В знаменитом Гарвардском исследовании развития личности взрослого человека исследователи наблюдали за 238 второкурсниками Гарварда в течение

более восьмидесяти лет, начиная с 1938 года. Они измеряли количество упражнений, которые они делали, как развивались их браки и карьера и, в конечном счете, продолжительность их жизни. (В число первых новобранцев входили будущий президент США Джон Ф. Кеннеди и редактор газеты The Washington Post Бен Брэдли, которого позже увековечил Том Хэнкс в фильме «Секретное досье».) Оказалось, что самыми здоровыми в 80 лет были те, кто был больше всего доволен своими отношениями тридцатью годами ранее. Это преимущество не ограничивалось теми, кто имел честь посещать Гарвард в 1930-х годах. Это отразилось и на более разнообразной группе жителей Бостона, за которыми так же долго наблюдали. Как отметил Роберт Уолдинггер, нынешний руководитель исследования, «забота о своем теле важна, но забота о своих отношениях – это тоже форма заботы о себе. Это, я думаю, и есть открытие».

Конечно, мы можем провести различие между плохими отношениями и одиночеством; и, как было подчеркнуто ранее, одиночество является не только отражением того, насколько мы чувствуем себя связанными с другими людьми, но и тем, насколько мы чувствуем себя связанными с группами людей, институтами и обществом в целом. Тем не менее, из сотен медицинских исследований следует, что, хотя общность и связь приносят пользу для здоровья, одиночество, даже если его определить в самом узком смысле, может привести к опасным последствиям.

Таким образом, возникает вопрос: является ли одиночество просто одним из многих источников стресса в нашей жизни, каждый из которых способствует ухудшению нашего физического здоровья, или есть что-то особенное в стрессе, вызванном одиночеством, который порождает серьезные долгосрочные проблемы со здоровьем? Ответ, кажется, лежит где-то посередине.

С одной стороны, одинокий организм – это организм в стрессе: организм, который легко истощается и чрезмерно воспаляется. Не то чтобы воспаление по своей природе было плохим. В обычных объемах оно на самом деле полезно, так как является частью защитного механизма организма от инфекции и травм, предназначенного для локализации любого повреждения и помощи телу в заживлении. Действительно, без воспаления, обычно характеризующегося отеком и покраснением, само заживление было бы невозможным. Проблема заключается в том, что в норме воспаление стихает, когда болезнетворная угроза смягчена или травма зажила. Но

при одиночестве, особенно при хроническом одиночестве, нет «выключателя», чтобы напомнить телу успокоиться.

Таким образом, воспаление, вызванное одиночеством, может стать хроническим, то есть новой нормой. А хроническое воспаление связано с целым рядом недугов, включая закупорку артерий, сердечные заболевания, инсульт, депрессию, артрит, болезнь Альцгеймера и рак. Действительно, обзор медицинской литературы по этому вопросу в 2012 году показал, что хроническое воспаление, долгое время ассоциировавшееся с инфекционными заболеваниями, теперь также «тесно связано с широким спектром неинфекционных заболеваний», тревожно добавив, что «возможно, даже со всеми из них».

С другой стороны, одиночество – это тип стресса, который может значительно усилить воздействие других стрессов. Возьмем, к примеру, иммунную систему. Здоровый организм использует различные механизмы для борьбы со вредоносными силами, будь то патогены – бактерии и вирусы – или раковые клетки. Доказано, что одиночество снижает эффективность борьбы организма с обоими типами угроз: оно делает нас слабее и более восприимчивыми к болезням, особенно к вирусам.

Более того, одиночество повреждает нашу иммунную систему не только потому, что мы постоянно находимся в состоянии «высокой тревоги» – эквиваленте автомобиля, который ехал

восемь часов на первой передаче. Оно влияет на нас также на клеточном и гормональном уровне. Одно влиятельное исследование показало, что

одиночество ухудшает работу нескольких желез внутренней секреции, которые выделяют гормоны по всему телу и связаны с нашим иммунным ответом.

Тем временем Стив Коул из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, профессор медицины и психиатрии, обнаружил, что в крови одиноких людей значительно выше уровень гормона норадреналина, который в угрожающей жизни ситуации начинает отключать вирусную защиту. Такое ослабление иммунитета влияет и на рак, от которого организм обычно частично защищается с помощью «естественных киллеров» (NK-клеток), которые разрушают опухоли и инфицированные вирусом клетки. Исследование студентов-медиков первого курса показало, что активность NK-клеток намного ниже среди более одиноких членов группы людей.

Точно так же, как одиночество, по-видимому, способствует возникновению различных состояний, если вы уже нездоровы, одиночество также может помешать и вашему выздоровлению. Как сказал мне профессор Эммануэль: «Я на сто процентов уверен, что оно влияет на здоровье и выздоровление. Если одинокий пациент и не одинокий пациент получают одинаковое лечение, не одинокий пациент будет восстанавливаться лучше. Точно так же, как курильщику, лечашемуся от болезни Крона, будет лечиться тяжелее, чем некурящему, так и одинокому пациенту будет тяжелее, чем тому, кто не одинок».

Данные подтверждают это. Например, у социально изолированных пациентов артериальное давление (а у мужчин – уровню холестерина) требуется больше времени, чтобы вернуться в норму после стрессового инцидента, в то время как снижение способности одинокого человека «сбросить» уровень воспаления в организме после таких событий, как инсульты, сердечные приступы и операция, считается ведущим фактором того, почему

изолированные пожилые люди имеют более низкую продолжительность жизни в среднем, чем те, кто имеет регулярные социальные контакты.

Как сказала Хелен Стоукс-Лэмпард, председатель Королевского колледжа врачей общей практики, на ежегодной конференции группы в 2017 году: «Социальная изоляция и одиночество сродни хроническому длительному состоянию с точки зрения воздействия, которое они оказывают на здоровье наших пациентов и благополучие».

Один, один, совсем, совсем один

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.