

Powód #3.

Bo samotność jest do kitu. I zabija

„Przewlekła samotność podnosi prawdopodobieństwo przedwczesnej śmierci o 20 proc. Podobny wpływ ma otyłość, przy czym otyłość nie czyni nas tak nieszczęśliwymi, jak samotność”. W ten sposób profesor psychologii Uniwersytetu Chicagowskiego John T. Cacioppo podsumował sprawę w wywiadzie dla brytyjskiego „Guardiana” w 2016 roku²⁸. Zmarł dwa lata później, zostawiając po sobie setki stron badań naukowych i godziny wykładów.

Ogromny 30-letni dorobek naukowy Cacioppa daje do myślenia, a główne przesłanie jest bardzo konkretne i istotne dla życia każdego człowieka: niechciana samotność poważnie nam szkodzi. Niechciana, czyli postrzegana subiektywnie jako dotkliwa. I taka, której wolelibyśmy się z naszego życia pozbyć. To nie to samo, co po prostu bycie samemu. To drugie nam się przydarza i tyle. To pierwsze, jeśli trwa zbyt długo, odbija się negatywnie na naszym zdrowiu. Przy czym warto zauważyć, że można czuć się samotnie nawet w otoczeniu ludzi, na przykład wśród kolegów i koleżanek z pracy, w małżeństwie czy w rodzinie. Dzieje się tak, gdy przebywamy z osobami, z którymi nie jesteśmy w stanie nawiązać odpowiednio głębokiej i ważnej dla nas relacji.

Ekspert do spraw samotności

Cacioppo jest zaliczany do ojców założycieli interdyscyplinarnej dziedziny nauki: neurobiologii społecznej (ang. *social neuroscience*).

Gdy powstawała w latach 90. XX wieku, budziła zdziwienie z powodu nazwy, która dla wielu brzmiała jak kwadratura koła. Bo jakże to? Neurobiologia bada mózg i układ nerwowy, z samej swej natury zamknięte w jednym osobniku. Oczywiście można badać wiele mózgów – należących do wielu osobników, a nawet do wielu gatunków. Ale biologowie tamtych czasów w najśmielszych snach nie wyobrażali sobie, jak można badać interakcje dwóch lub więcej mózgów, tak aby móc rozważać dynamikę relacji między nimi. Grupy, społeczności i zawilości oddziaływań między ludźmi – to była domena psychologii i socjologii.

Dziś może łatwiej nam przyjąć, że mózgi tworzą wielką połączoną sieć, bo mamy już coś podobnego: to internet. Jeszcze trzy dekady temu komputery były tak dobre, jak ich hardware i software. Stały sobie spokojnie na biurkach w domach i firmach. Pozwalały robić wiele jak na owe czasy, dziś jednak możliwości pierwszych komputerów osobistych nie robią na nas wrażenia. Co innego globalna sieć wszystkich urządzeń podłączonych do internetu. To dopiero moc. Gdy Cacioppo rozpoczął badania w obrębie neurobiologii społecznej, obowiązywał jeszcze model samodzielnego, odłączonego od innych mózgu – działającego analogicznie do komputerów, na których w tamtym czasie pracował naukowiec. Ale to miało się wkrótce zmienić. W ostatnich czasach zaszła prawdziwa rewolucja w świecie technologii i rewolucja w myśleniu o mózgu. Zanim to się stało, naukowcy musieli wyruszyć w zupełnie niezbadany teren i zacząć studiować oraz opisywać wzajemne oddziaływanie dwóch i więcej mózgów. Na tym obszarze Cacioppo znalazł coś, co umykało uwadze wcześniejszych pokoleń badaczy. Odkrył, że samotny człowiek to przepis na osobistą katastrofę.

Żale w pojedynkę

Rozległe i wyrafinowane badania Cacioppa obejmowały: obrazowanie mózgu w czasie rzeczywistym, analizy ciśnienia krwi, pomiary odpowiedzi immunologicznej, poziomów hormonów, a na pewnym etapie nawet określanie zmian w ekspresji genów. Ponad 20 lat pracy pozwoliło mu sformułować przełomową teorię, którą wyłożył między innymi w popularnonaukowej książce o samotności²⁹. My, ludzie, wbrew obiegowej opinii i dotychczasowemu stanowisku nauki jesteśmy ze sobą niezwykle połączeni. Nie chodzi tu o aspekt wyłącznie psychologiczny. Nie tylko nasze umysły, ale przede wszystkim nasze ciała i nasze mózgi wchodzą nieustannie w interakcje z innymi ciałami i mózgami. Są od siebie zależne, żeby nie powiedzieć: uzależnione. Z tego powodu izolacja, czyli niechciana samotność, jest rujnująca dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Poczucie osamotnienia sprawia, że gorzej śpimy³⁰, jesteśmy mniej odporni na stres³¹, a w naszym ciele powstaje stan zapalny³². U osób starszych niechciana samotność podnosi ryzyko przedwczesnej śmierci³³.

Takie są wyniki badań. Ale właściwie czemu samotność jest taka dokuczliwa? Przecież równie dobrze można uznać, że to inny człowiek stanowi dla nas zagrożenie, a co najmniej kłopot. Jeśli nie jest jawnie groźny, to zawsze wymaga od nas kompromisów, uwzględniania w planach, dzielenia się czasem, jedzeniem i przestrzenią. Życie w pojedynkę choćby z tego powodu powinno być łatwiejsze i tym samym lepsze. A jednak w dłuższej perspektywie nie jest. Rozwiązania tej łamigłówki należy szukać według Cacioppa – i wielu innych naukowców – w ewolucji naszego gatunku³⁴.

Przez miliony lat życie przodków współczesnego człowieka zależało od współpracy i koordynacji grup [#4]. W warunkach, w jakich wtedy żyliśmy, odłączenie się od plemienia (a wcześniej stada) groziło nieuchronną śmiercią. Nieprzyjemne uczucie samotności skłaniało odizolowane osobniki do szukania towarzystwa, i to w trybie natychmiastowym. Głód, pragnienie i ból wyewoluowały dużo wcześniej, ale działają na podobnej zasadzie. Wzbudzają w nas nieprzyjemne odczucie, które motywuje do działania i zaspokojenia pilnej potrzeby. Szukamy jedzenia, wody i wyciągamy rękę z ognia, aby pozbyć się bólu. Szukamy kogoś, z kim możemy nawiązać kontakt, aby pozbyć się uczucia samotności.

Podobnie jak odporność na ból, tak i odporność na samotność jest uwarunkowana genetycznie. Badanie duńskich bliźniaków³⁵ pozwoliło określić, czy samotnicy tacy się rodzą, czy wręcz przeciwnie – czy to środowisko i okoliczności życiowe skazują ludzi na izolację. Odpowiedź tym razem brzmi: pół na pół. W 50 proc. winne są geny, a w 50 – wszystko inne: wychowanie, doświadczenia życiowe, osobiste wybory. Jednocześnie różnym ludziom samotność doskwiera w różnym stopniu. Ewolucjoniści widzą w tym dużą korzyść dla ludzkich społeczności. Z punktu widzenia grupy dobrze jest, gdy niektórzy są silnie z nią związani – będą się o nią troszczyć i jej bronić. Z kolei osoby bardziej odporne na izolację są w stanie opuścić swoją grupę i eksplorować świat zewnętrzny. Dobrze, żeby jednak pozostawała w nich tęsknota za relacjami – wtedy wrócą i wzbogacą swoją społeczność o nowe doświadczenia, a może i zasoby.

Samotność rodzi samotność

Samotność to stan, kiedy rzeczywiste kontakty z drugim człowiekiem zdarzają się rzadziej lub są bardziej powierzchowne, niż sobie tego życzy dana osoba. Dlatego poczucie samotności jest doświadczeniem w pełni subiektywnym. Zależy od osobowości danej osoby, jej okoliczności życiowych, nawyków i potrzeb. Niekiedy jest tęsknotą za bliskością z partnerem, kimś, kto odegrałby rolę drugiej połówki. W innych sytuacjach wynika z braku wystarczającej liczby zaufanych przyjaciół czy odpowiedniej dozy kontaktów rodzinnych. W literaturze naukowej odróżnia się samotność od izolacji społecznej, którą łatwiej określić w kategoriach obiektywnych. Izolacja zachodzi wtedy, gdy osoba ma utrudniony lub uniemożliwiony kontakt z innymi. Życie w pojedynkę może prowadzić do izolacji, może wiązać się z samotnością, ale również dobrze może nie mieć z tymi pojęciami nic wspólnego.

Cacioppo przekonywał, że bycie samemu nie musi być jednoznacznie związane z odczuwaniem samotności. Można na przykład być naukowcem, malarzem albo pisarzem i spędzać większość czasu w zaciszu gabinetu czy laboratorium. Takie działanie wygląda na aktywność zupełnie samotniczą, a naprawdę jest zajęciem istotnie zależnym od więzi międzyludzkich. Z tym że w takim działaniu poczucie pełni i więzi z innymi dają nasze własne projekcje. Zamiast ludzi wokół mamy ludzi we własnej głowie. W tym, co robimy, uwzględniamy tych, dla których tworzymy, i tych, którym coś chcemy przekazać (krytykom, konkurentom, żonie, szefowi...). Mimo że pracujemy sami, jesteśmy w relacji i w dialogu z innymi. Nie widać tego gołym okiem, bo jest to dialog rozciągnięty i w czasie, i w przestrzeni. Z drugiej strony możemy spędzać cały dzień w otoczeniu ludzi,

a jednocześnie mieć poczucie wyobcowania i osamotnienia. W swoich badaniach John Cacioppo skupił się na tych aspektach samotności i izolacji społecznej, które niosą ze sobą negatywne skutki dla dobrostanu i zdrowia dotkniętych nimi osób.

Zauważył, że samotność wywołana izolacją społeczną lub subiektywnym odczuciem osamotnienia jest podwójnie zła. Po pierwsze, szkodzi zdrowiu, a po drugie, skłania do jeszcze większej izolacji³⁶. Napędza sama siebie, co naukowo nazywa się dodatnim sprzężeniem zwrotnym. Niechciana samotność w małej dawce powoduje dyskomfort i impuls do szukania towarzystwa. W dużej dawce – zaburza nasze myślenie, silną wolę i odporność psychiczną. A do tego miesza w naszych naturalnych zdolnościach rozumienia innych ludzi oraz w regulowaniu emocji. Jest źle i robi się tylko gorzej. Brakuje nam więzi z innymi ludźmi, ale coraz gorzej czujemy się w ich towarzystwie. I w swoim własnym też.

Podobnie jak głód, ból i pragnienie, uczucie samotności to sygnał alarmowy dla organizmu: „Uważaj, to jest niebezpieczne. Szukaj wyjścia z tej sytuacji!”. Z kolei poczucie zagrożenia sprawia, że człowiek staje się bardziej wyczulony na najmniejsze niepokojące sygnały. Dlatego osamotniony mózg przechodzi w tryb przewrażliwionego detektora społecznych zagrożeń. To dość niekorzystne w sytuacji, kiedy właśnie kontaktów społecznych potrzebujemy najbardziej. Dodatkowo mechanizmy mózgu odpowiedzialne za rozumienie innych i wczuwanie się w ich okoliczności życiowe słabną – to kolejny czynnik utrudniający nawiązanie kontaktu z drugą osobą. W ten sposób wpadamy w zamknięty piekielny krąg, z którego coraz trudniej się wydostać. Na koniec jest jeszcze jeden aspekt samotności sprawiający, że niełatwo sobie z nią radzić – stygmatyzacja. Osobie, której

CZĘŚĆ I. I ŻYLI DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE...

doskwiera brak kontaktów społecznych, ciężko się do tego przyznać, nawet przed samą sobą. Dla wielu to jednoznaczne z przypiętą łatką nieudacznika, socjopaty, tchórza.

Jednocześnie skłonność do nawiązywania kontaktów jest tak duża, że człowiek niekiedy tworzy więzi również tam, gdzie teoretycznie nie powinno ich być³⁷. Potrzeba matką wynalazków: gdy mamy za mało towarzystwa, jesteśmy w stanie rozmawiać i przyjaźnić się ze zwierzętami, z roślinami, przedmiotami, a nawet tworami naszej wyobraźni. Zjawisko to nazywamy antropomorfizacją – to nadawanie cech ludzkich innym istotom i przedmiotom. Brzmi trochę jak pierwszy krok do utraty zmysłów, ale na szczęście nim nie jest. To tylko sposób, by doraźnie radzić sobie z samotnością. Doskonale sportretowano go w filmie *Cast Away – poza światem* (2010). Główny bohater grany przez Toma Hanksa trafia na bezludną wyspę. Radzi sobie z doskwierającą samotnością, tworząc z piłki wyimaginowanego przyjaciela Wilsona. Jego przywiązanie do piłki-kompana jest tak silne, że w jednej ze scen bohater z narażeniem życia próbuje uratować przedmiot przed utonięciem. Tak wielka, wręcz irracjonalna, jest ludzka potrzeba posiadania towarzysza.