

# **STULECIE SAMOTNYCH**

# STULECIE SAMOTNYCH

Jak odzyskać utracone więzi

NOREENA  
HERTZ

TŁUMACZENIE:  
PATRYCJA ZARAWSKA

TYTUŁ ORYGINAŁU: *The Lonely Century: Coming Together  
in a World that's Pulling Apart*

First published in the Great Britain in 2020 by Sceptre  
An Imprint of Hodder & Stoughton  
An Hachette UK company

Copyright © Noreena Hertz 2020

WYDANIE POLSKIE:  
Burda Media Polska Sp. z o.o.  
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa  
DZIAŁ HANDLOWY: tel. 22 360 38 41-42  
SPRZEDAŻ WYSYŁKOWA: tel. 22 360 37 77

TŁUMACZENIE: Patrycja Zarawska  
OPRACOWANIE REDAKCYJNE: Anna Czubska  
KOREKTA, SKŁAD, ŁAMANIE I PRZYGOTOWANIE DO DRUKU: erte  
OKŁADKA: Alasdair Oliver  
OPRACOWANIE GRAFICZNE PROJEKTU OKŁADKI: Krzysztof Rychter  
REDAKTOR PROWADZĄCY: Małgorzata Zemsta  
REDAKTOR TECHNICZNY: Mariusz Teler  
DRUK: ABEDIK S.A.

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Shutterstock

Copyright for Polish Edition © 2022 Burda Media Polska Sp. z o.o.  
All rights reserved.

ISBN 978-83-8251-090-4

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kodowanie  
w urządzeniach do przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie  
oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych, również częściowe,  
tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

[www.slowne.pl](http://www.slowne.pl)

## SPIS TREŚCI

TO JEST STULECIE SAMOTNYCH	9
SAMOTNOŚĆ ZABIJA	30
SAMOTNA MYSZ	53
OSAMOTNIONE MIASTO	85
EPOKA BEZKONTAKTOWA	106
NASZE EKRANY, NASZE OSOBOWOŚCI	129
SAM W BIURZE	176
CYFROWY BICZ	209
SEKS, MIŁOŚĆ I ROBOTY	248
EKONOMIA SAMOTNOŚCI	285
JAK TRZYMAĆ SIĘ RAZEM W ROZPADAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE	319
PODZIĘKOWANIA	350
WYBRANA BIBLIOGRAFIA	353
PRZYPISY	356
INDEKS	461

*DANNY'EMU,*  
*Z PODZIĘKOWANIEM ZA WSZYSTKO*

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# TO JEST STULECIE SAMOTNYCH

**W**TULONA W NIEGO, piersiami przyciśnięta do jego pleców, z przeplecionymi z nim stopami, oddychając unisono – przespałam w ten sposób ponad pięć tysięcy nocy.

Teraz jednak śpimy w osobnych pokojach. Za dnia tańczymy wokół siebie dwumetrowymi zygzakami. Przytulanie, pieszczoty, całusy, codzienne gesty czułości obecnie są zakazane. „Trzymaj się ode mnie z daleka!” – tak dzisiaj brzmią moje czułe słówka. Nieustannie kaszłąca, obolała i chora, boję się, że jeżeli za bardzo zbliżę się do męża, to go zarażę. A więc zachowuję dystans.

Jest 31 marca 2020. Mąż i ja – wraz z dwoma i pół miliarda innych osób, czyli około jednej trzeciej ludności świata – przeżywamy lockdown<sup>1</sup>.

Tak wielu ludzi utknęło w domach. Skazani na pracę zdalną (o ile w ogóle mają jeszcze zatrudnienie), nie mogą odwiedzać przyjaciół ani bliskich, wychodzą co najwyżej raz dziennie, zachowując dystans społeczny. Niektórzy, objęci kwarantanną lub dobrowolną izolacją, w ogóle nie opuszczają mieszkań. Nieuniknioną kolejną rzeczą poczucie osamotnienia i wyizolowania wzrosło.

Już dwa dni po wprowadzeniu lockdownu moja najlepsza przyjaciółka napisała: „Ta izolacja doprowadza mnie do szału”. Czwartego dnia mój 82-letni ojciec przesłał mi przez WhatsApp: „Szedłem sam – obłok wolnym lotem”\*. Na całym świecie obsługa linii

---

\* *Incipit* wiersza *Zonkile* Williama Wordswortha, przeł. Stanisław Barańczak, w: *Od Chaucera do Larkina*, Kraków 1993.

telefonicznych oferujących wsparcie emocjonalne w okresie przymusowego społecznego dystansowania się odnotowała nie tylko potężny wzrost liczby rozmów, lecz także zauważyła, że w dużej mierze dzwoniли ludzie cierpiący z powodu samotności<sup>2</sup>. „Moja mama nie chce mnie przytulić ani się do mnie zbliżyć” – wyznało pewne zrozpaczone dziecko ochotniczce obsługującej taką linię w Wielkiej Brytanii<sup>3</sup>. W Niemczech, gdzie w połowie marca telefony zaufania przyjmowały 50% więcej rozmów niż zwykle, pewien dyżurujący przy aparacie psycholog zauważył: „Większość dzwoniących bardziej boi się samotności niż zarażenia”<sup>4</sup>.

Stulecie samotnych nie rozpoczęło się jednak w pierwszym kwartale 2020 roku. Zanim pojawił się COVID-19, wielu z nas już od dłuższego czasu borykało się z samotnością, wyizolowaniem i atomizacją.

Ta książka jest właśnie o tym, dlaczego staliśmy się tacy samotni i co musimy zrobić, aby na nowo odbudować więzi społeczne.

## DZIEWCZYNA W RÓŻOWYM ANTURAŻU

Jest 24 września 2019. Siedzę przy oknie i czekam, oparta plecami o różową ścianę.

Odzywa się mój telefon. Wiadomość od Brittany – spóźni się kilka minut na spotkanie.

„Nie ma sprawy – odpisuję. – Świetny wybór miejsca”. I to prawda. Jakby od niechcienia piękne klientki o urodzie gazeli, niemal każda z portfolio modelki pod pachą, podpowiadają, jak sztywny jest usytuowany na Manhattanie, w dzielnicy Noho, lokal Cha Cha Matcha, do którego trafiłam.

Chwilę później pojawia się Brittany. Długonoga, smukła, wysportowana. Omiata wzrokiem salę i uśmiecha się szerzej, wyławiając mnie w tłumie.

– Hej, śliczna sukienka – komplementuje.

Przy stawce 40 dolarów za godzinę spodziewam się właśnie tego. Ponieważ Brittany jest „przyjaciółką”, którą wynajęłam sobie do towarzystwa na popołudnie. Firma Rent-a-Friend, założona przez przedsiębiorcę z New Jersey Scotta Rosenbauma, który widział, jak pomysł przyjął się w Japonii, teraz działa w kilkudziesięciu dużych miastach na całym świecie, a jej strona internetowa oferuje ponad 620 tysięcy platonicznych przyjaciół do wynajęcia.

Nie była to wymarzona ścieżka kariery Brittany, 23-letniej dziewczyny z małego florydzkiego miasteczka, która dostała się na prestiżowy Uniwersytet Browna. Jednak ponieważ nie udało jej się znaleźć pracy w sektorze ochrony środowiska (właśnie na tym kierunku studiowała), a martwiła się o spłatę studenckiego kredytu, postanowiła – jako osoba pragmatyczna – zatrudnić się w charakterze dziewczyny do towarzystwa, spieniężając swoje emocjonalne kompetencje i walory. Kiedy nie wynajmuje się jako przyjaciółka – co przeciętnie robi kilka razy w tygodniu – pomaga start-upom prowadzić kampanie w mediach społecznościowych i oferuje usługi asystentki kadry zarządzającej za pośrednictwem platformy TaskRabbit.

Zanim się poznałyśmy, mocno się denerwowałam, nie wiedząc, czy pod słowem „przyjaciółka” nie kryje się zakamuflowana partnerka seksualna. Nie byłam też pewna, czy ją rozpoznam na podstawie profilowego zdjęcia. Szybko mi jednak wyjaśnia, że chodzi o przyjaźń bez podtekstów seksualnych.

Przez następnych kilka godzin spacerujemy nieśpiesznie po centrum Manhattanu, rozmawiając o ruchu #MeToo i jego podziwianej bohaterce Ruth Bader Ginsberg, w pubie McNally’s gawędzimy o ulubionych książkach mojej nowej znajomej i czasami wręcz zapominam, że płacę za jej towarzystwo. Wprawdzie nie odnoszę wrażenia, że przyjaźnimy się od dawna, lecz owszem, zanoszę się na obiecującą znajomość.



Dopiero w sklepie Urban Outfitters na Broadwayu Brittany w pełni roztacza swoje uroki, kiedy zegar odmierza już ostatnie chwile naszego spotkania. Z uśmiechem trwale przyklejonym do twarzy, z radosną paplaniną przekomarza się ze mną, kiedy szperamy wśród stosów koszulek, i dzielnie sekunduje mi w przymierzaniu bajecznie kolorowych rybackich kapelusików. Tak się składa, że faktycznie dobrze w nich wyglądam. Choć przypuszczalnie zapewniałaby mnie o tym bez względu na to, czy pasowałyby mi, czy nie.

Pytam Brittany o innych klientów korzystających z jej usług. Opowiada mi więc o gładko wysławiającej się kobiecie, która nie chciała pokazać się sama na przyjęciu. O informatyku z Delhi, który przeprowadził się na Manhattan za pracę, ale nikogo tutaj nie znał, a chciał z kimś zjeść kolację. O bankierze, który gdy zachorowała, zaproponował, że ją odwiedzi i przyniesie rosół z kury. „Gdybyś miała krótko opisać swojego typowego klienta, jak byś go określiła?” – pytam. Jej odpowiedź: „Samotny, od trzydziestu do czterdziestu lat, dobrze wykształcony. Taki człowiek, który pracuje do późna i nie ma czasu, by zawierać przyjaźnie”.

To znak naszej epoki, że mogę zamówić miłego towarzysza równie łatwo jak cheeseburgera, kilka razy stukając palcem w telefon. Że coś, co nazywam ekonomią samotności, narodziło się, aby wspierać – a w niektórych przypadkach wykorzystywać – tych, którzy się czują samotni. Ale w XXI wieku – najbardziej samotnym stuleciu, jakie znamy – z powodu braku związków międzyludzkich cierpią nie tylko przepracowani klienci Brittany: macki samotności sięgają znacznie dalej.

Jeszcze zanim koronawirus spowodował „społeczną recesję”, grożąc zarażeniem w bezpośrednich kontaktach, trzech na pięciu dorosłych mieszkańców Stanów Zjednoczonych uważało się za samotnych<sup>5</sup>.

W Europie było podobnie. Dwie trzecie ludności Niemiec twierdziło, że samotność to poważny problem<sup>6</sup>. Prawie jedna trzecia Duńczyków przyznawała się do samotności, a jedna dziesiąta do poważnej<sup>7</sup>. W Szwecji niemal jedna czwarta obywateli mówiła, że często się czuje samotna<sup>8</sup>. W Szwajcarii dwie na pięć osób mówiły, że odczuwają samotność czasami, często lub zawsze<sup>9</sup>.

W Wielkiej Brytanii problem nabrał takiej wagi, że w 2018 roku premier ustanowił urząd ministra do spraw samotności<sup>10</sup>. Jeden na ośmiu Brytyjczyków nie miał nawet pojedynczego bliskiego przyjaciela, na którym mógłby polegać, a jeszcze zaledwie pięć lat wcześniej statystyka ta dotyczyła tylko jednego na dziesięciu obywateli<sup>11</sup>. Trzy czwarte mieszkańców kraju nie znało imion ani nazwisk swoich sąsiadów, a 60% zatrudnionych stwierdzało, że w pracy doskwiera im samotność<sup>12</sup>. Dane dotyczące Azji, Australii, Ameryki Południowej i Afryki były podobnie zatrważające<sup>13</sup>.

Nieuniknioną kolejną rzeczą miesiąc lockdownów, dobrowolnej izolacji i społecznego dystansowania się dodatkowo pogorszyły tę sytuację. Młodzi i starzy, mężczyźni i kobiety, single i osoby żyjące w związkach, bogaci i biedni<sup>14</sup> – na całym świecie ludzie czują się samotni, oderwani od społeczności i wyobcowani. Stoimy wobec globalnego kryzysu samotności. Nikt z nas, gdziekolwiek się znajdujemy, nie jest na to odporny.

Niemal 10 tysięcy kilometrów od manhattańskiej dzielnicy Noho budzi się Saito-san. Niska staruszka o zaokrąglonych policzkach, z przyjazną iskierką w oku, owdowiała, matka dwojga dzieci aż za dobrze wie, co oznacza samotność. Borykała się z niemałymi kłopotami finansowymi, emerytura nie wystarczała jej na życie, brakowało jej wsparcia, a jej dzieci były zbyt zajęte, by się tym przejmować. Saito-san często czuła się osamotniona. Czas przeszły wynika z tego, że zdecydowała się na radykalny i bezprecedensowy krok.

Obecnie, osadzona w więzieniu Tochigi, przeznaczonym dla kobiet, jest jedną z licznych starszych Japonek i Japończyków, którzy świadomie wybrali zakład karny jako miejsce na spędzenie jesieni życia. W okresie ostatnich dwóch dekad w Japonii liczba przestępstw popełnianych przez ludzi po 65. roku życia wzrosła czterokrotnie<sup>15</sup>. W tej grupie wiekowej 70% przestępców w ciągu pięciu lat złamało prawo ponownie. Strażniczka więzienna Junko Ageno nie ma wątpliwości, że kluczową rolę w tym trendzie odgrywa samotność – dowiedziała się tego od swych podopiecznych<sup>16</sup>. Zgadza się z tym profesor Koichi Hamai z Uniwersytetu Ryukoku, badający zjawisko rosnącej liczby starszych wiekiem więźniów. Uważa on, że znacząca liczba starszych kobiet świadomie wybiera więzienie jako sposób na ucieczkę od społecznego wyizolowania<sup>17</sup>. Zwykle trafiają do więzienia z powodu niegroźnych wykroczeń, takich jak drobne kradzieże sklepowe – jedno z najłatwiejszych do popełnienia przestępstw, jeśli się chce pójść za kratki. Spośród tych więźniów 40% przyznaje, że rzadko rozmawiało z krewnymi albo że nie ma ich wcale, a połowa seniorów ostatnio osadzonych w zakładach karnych za kradzież sklepową mieszkała samotnie, zanim została skazana.

Wielu opisuje więzienie jako sposób na stworzenie sobie „społeczności, której nie mieli w domu”. Miejsce, gdzie, jak wyjaśnia pewien 80-latek: „Zawsze są dookoła ludzie i nie czuję się już samotny”<sup>18</sup>. Otoczenie, które 78-letnia osadzona, pani O, opisuje jako „oazę”, gdzie „można rozmawiać z tak wieloma ludźmi”. Azyl oferujący nie tylko towarzystwo, lecz także opiekę i wsparcie<sup>19</sup>.

Gdy się zastanawiamy, komu spośród nas najbardziej doskwiera samotność, w pierwszej kolejności zwykle przychodzą nam na myśl ludzie podeszłych wiekiem. I rzeczywiście, samotność w tej grupie dotyka więcej osób niż przeciętnie w społeczeństwie.

Już w 2010 roku 60% pensjonariuszy amerykańskich domów opieki odpowiadało w ankiecie, że nikt ich nie odwiedza<sup>20</sup>. W Wiel-

kiej Brytanii w 2014 roku dwie piąte starszych osób stwierdziło, że ich jedynym towarzystwem jest telewizja<sup>21</sup>. W Tianjinie w Chinach pewien 85-letni dziadek, jeden z milionów samotnych staruszków w tym kraju, w 2017 roku zasłynął w świecie, wywieszając na lokalnym przystanku autobusowym ogłoszenie o treści: „Mam wielką nadzieję, że przygarnie mnie jakaś życzliwa osoba lub rodzina. Samotny mężczyzna po osiemdziesiątce”. Tragicznym zrzędzeniem losu zmarł w ciągu trzech miesięcy. Wielu jego sąsiadów dopiero po dwóch tygodniach zauważyło, że odszedł z tego świata<sup>22</sup>.

Z ciężkim sercem czyta się tego rodzaju historie. Wyrasta z nich poważne pytanie o to, jak my, jako społeczeństwo, dbamy o starszych obywateli. Jednak w rzeczywistości, co może być zaskakujące, najbardziej samotni wśród nas są najmłodszy.

Po raz pierwszy uświadomiłam to sobie kilka lat temu, gdy nauczałam ludzi studiujących podyplomowo<sup>23</sup>. Stało się to dla mnie oczywiste, kiedy obserwowałam ich podczas pracy w grupach – bezpośrednie interakcje najwyraźniej stanowiły dla nich znacznie większe wyzwanie niż w poprzednich pokoleniach. Dodatkowo potwierdziłam swoje spostrzeżenia, widząc, jak w moim gabinecie opadają na krzesło pełni obaw co do wyników swej pracy zaliczeniowej i widoków na przyszłą pracę. Uderzyło mnie, jak wielu zwierza mi się ze swojej samotności i wyizolowania.

Moi studenci nie byli wyjątkami.

W Stanach Zjednoczonych nieco więcej niż jeden na pięciu mileniśców przyznaje, że w ogóle nie ma przyjaciół<sup>24</sup>. W Wielkiej Brytanii trzy osoby na pięć w przedziale wiekowym od 18 do 34 lat i niemal połowa dzieci w wieku od 10 do 15 lat mówią, że często albo czasami czują się samotne<sup>25</sup>.

I znów ten zatrważający obraz jest zjawiskiem globalnym, które w ostatnich latach stopniowo się pogłębia. Niemal w każdym kraju należącym do OECD (wspólnota gospodarcza obejmująca więk-

szą część Europy, Stany Zjednoczone, Kanadę i Australię) odsetek 15-latków twierdzących, że czują się w szkole samotni, wzrósł w latach 2003–2015<sup>26</sup>. Pandemia covid19 najprawdopodobniej sprawiła, że liczby te są obecnie znacznie większe.

I nie chodzi wyłącznie o kryzys w zakresie zdrowia psychicznego. Powoduje on, że chorujemy również fizycznie. Badania wykazują, że samotność jest dla zdrowia gorsza niż brak ruchu, tak samo szkodliwa jak alkoholizm i dwa razy bardziej szkodliwa od otyłości<sup>27</sup>. Statystycznie samotność to odpowiednik palenia 15 papierosów dziennie<sup>28</sup>. Co istotne, nie ma przy tym znaczenia, ile zarabiamy, ile mamy lat, jakiej jesteśmy płci czy narodowości<sup>29</sup>.

Pociąga to również za sobą kryzys gospodarczy. Jeszcze przed pandemią covid19 w Stanach Zjednoczonych szacowano, że społeczna izolacja kosztuje tamtejszy państwowy system ubezpieczeń zdrowotnych, Medicare, blisko siedem miliardów dolarów rocznie, czyli więcej, niż wydatkuje się z powodu zapalenia stawów, i niemal tyle samo, ile wynoszą wydatki związane z wysokim ciśnieniem krwi – a dotyczy to wyłącznie osób w wieku 65 lat i starszych<sup>30</sup>. W Wielkiej Brytanii szacuje się, że samotni ludzie po pięćdziesiątce kosztują Narodową Służbę Zdrowia 1,2 miliarda funtów rocznie, czyli tyle, ile wydaje w ciągu roku całe Ministerstwo do spraw Mieszkaniowych, Władz Lokalnych i Samorządów<sup>31</sup>. Tymczasem brytyjscy pracodawcy tracą 800 milionów funtów rocznie z powodu absencji w pracy spowodowanych chorobami związanymi z samotnością, a jeśli się weźmie pod uwagę spadek produktywności, straty są znacznie większe<sup>32</sup>.

Ponadto wiąże się z tym kryzys polityczny – na całym świecie narastają podziały i ekstremizmy. Samotność i prawicowy populizm, jak zobaczymy, zwykle idą w parze.

Szczególnie niepokoi to, że bardzo często bagatelizujemy prawdziwą skalę problemu. Po części dzieje się tak z powodu napiętowa-

nia związanego z samotnością. Wielu osobom trudno jest się do niej przyznać: jedna trzecia zatrudnionych Brytyjczyków odczuwających samotność w pracy nigdy nikomu o tym nie powiedziała<sup>33</sup>. Niektórzy nie chcą się nawet przyznać do tego sami przed sobą – uważają, że sugerowałoby to ich osobistą porażkę, a nie konsekwencję życiowych okoliczności oraz szeregu społecznych, kulturowych i gospodarczych czynników, na które jednostka nie ma wpływu.

W większym jednak stopniu problem jest niedoszacowany ze względu na to, jak definiujemy samotność. Ponieważ samotność to nie to samo co życie w pojedynkę – można fizycznie mieć wokół siebie ludzi, lecz czuć się samotnym, i odwrotnie: mieszkać samemu, ale w najmniejszym stopniu nie odczuwać samotności – a ponadto na ogół definiuje się ją zbyt wąsko. Samotność, jakiej doświadczamy w XXI wieku, ma znacznie szerszy zasięg, niż przewiduje tradycyjna definicja.

### CZYM JEST SAMOTNOŚĆ?

Skala samotności (zob. dalej) została opracowana na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles w 1978 roku przez trójkę badaczy, którzy pragnęli stworzyć ilościowe narzędzie do mierzenia subiektywnego odczuwania samotności. Ma ona postać dwudziestu pytań ułożonych tak, aby stwierdzić nie tylko to, w jakim stopniu respondenci czują się połączeni więziami, obdarzeni opieką i wsparciem, lecz także jak bardzo są w swoim odczuciu wykluczeni, wyizolowani i niezrozumiani. Po dziś dzień skala pozostaje wzorcowym odniesieniem w dziedzinie badań nad samotnością<sup>34</sup>. Autorzy większości prac naukowych cytowanych w tej książce stosują właśnie tę skalę albo któryś z jej wariantów do oceniania stopnia samotności respondentów.

Proszę, poświęć kilka minut i sam odpowiedz na pytania. Zakreśl odpowiedzi w każdym wierszu tabeli, po czym zsumuj wyniki<sup>35</sup>.

	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często
1. Jak często czujesz się dostrojony do otaczających cię ludzi?	4	3	2	1
2. Jak często czujesz, że brakuje ci towarzystwa?	1	2	3	4
3. Jak często czujesz, że nie masz do kogo się zwrócić?	1	2	3	4
4. Jak często czujesz się samotny?	1	2	3	4
5. Jak często czujesz się częścią grupy przyjaciół?	4	3	2	1
6. Jak często czujesz, że masz wiele wspólnego z otaczającymi cię ludźmi?	4	3	2	1
7. Jak często czujesz, że nie jesteś już nikomu bliski?	1	2	3	4
8. Jak często czujesz, że otaczający cię ludzie nie dzielają twoich zainteresowań i zapatrywań?	1	2	3	4
9. Jak często czujesz się otwarcie i przyjaźnie nastawiony do otoczenia?	4	3	2	1
10. Jak często czujesz się bliski ludziom?	4	3	2	1
11. Jak często czujesz się wykluczony?	1	2	3	4
12. Jak często czujesz, że twoje relacje z innymi nie mają znaczenia?	1	2	3	4
13. Jak często czujesz, że tak naprawdę nikt dobrze cię nie zna?	1	2	3	4
14. Jak często czujesz się odizolowany od innych?	1	2	3	4
15. Jak często czujesz, że możesz znaleźć towarzystwo, kiedy tego zechcesz?	4	3	2	1
16. Jak często czujesz, że są ludzie, którzy cię naprawdę rozumieją?	4	3	2	1
17. Jak często odczuwasz nieśmiałość?	1	2	3	4
18. Jak często czujesz, że ludzie są wokół ciebie, ale nie z tobą?	1	2	3	4
19. Jak często czujesz, że są ludzie, z którymi możesz porozmawiać?	4	3	2	1
20. Jak często czujesz, że są ludzie, do których możesz się zwrócić?	4	3	2	1

Jak ci poszło? Jeżeli twój wynik wynosi ponad 43, uznano by cię za osobę samotną<sup>36</sup>. Ale gdybyś miał wykonać quiz ponownie, biorąc pod uwagę szerszą definicję samotności – taką, która obejmuje nie tylko związki z przyjaciółmi, krewnymi, kolegami z pracy i sąsiadami (powyższa skala typowo opiera się właśnie na nich), lecz także z pracodawcą, współmieszkańcami miejscowości, politykami i państwem – jak wpłynęłoby to na twój wynik?

Kluczowa różnica między moją definicją samotności (którą stosuję w tej książce) a definicją tradycyjną polega na tym, że określam samotność nie tylko jako poczucie pozbawienia miłości, towarzysztwa czy czułości. Ani też nie wyłącznie jako wrażenie, że jesteśmy ignorowani, niedostrzegani czy pozbawieni opieki ze strony osób, z którymi stykamy się regularnie: swojego partnera, rodziny, przyjaciół i sąsiadów. Chodzi mi również o poczucie braku wsparcia i opieki ze strony współobywateli, pracodawców, społeczności, władzy. O poczucie braku więzi nie tylko z tymi, z którymi powinny nas łączyć bliskie relacje, lecz także z nami samymi. Nie tylko o brak wsparcia w kontekście społeczeństwa czy rodziny, lecz także o poczucie politycznego i ekonomicznego wykluczenia.

Definiuję samotność zarówno jako stan wewnętrzny, jak i egzystencjalny – osobisty, społeczny, ekonomiczny i polityczny.

Jako taka moja definicja jest bliższa temu, co przewidywali dawni myśliciele, jak Karol Marks, Émile Durkheim, Carl Jung i Hannah Arendt, oraz tak różni pisarze, jak Isaac Asimov, Aldous Huxley, George Eliot, a bliżej naszych czasów Charlie Brooker, twórca scenariusza *Czarnego lustra*<sup>37</sup>.

Moim zdaniem współczesne oblicze samotności – przekształconej przez globalizację, urbanizację, rosnącą nierówność i asymetrię władzy, zmiany demograficzne, coraz większą mobilność, gwałtowny rozwój technologii, trudną sytuację ekonomiczną, a ostatnio również przez pandemię – wykracza poza nasze potrzeby łączno-



ści z tymi, z którymi się stykamy fizycznie, poza pragnienie miłości i bycia kochanym, poza smutek, jaki odczuwamy, gdy uważamy się za pozbawionych przyjaźni. Obecnie w pojęciu osamotnienia zawiera się również to, w jakim stopniu brakuje nam łączności z politykami i polityką, z własną pracą i miejscem pracy, a także to, jak bardzo liczni obywatele czują się wykluczeni z korzyści społecznych, bezsilni, niezauważani i pozbawieni głosu. To samotność, która obejmuje nasze pragnienie bliskości z innymi, ale również jest od niego większa, ponieważ zawiera się w niej nasza potrzeba, aby ktoś nas usłyszał, dostrzegł, zadbał o nas, żebyśmy coś znaczyli, byli traktowani sprawiedliwie, życzliwie i z szacunkiem. Tradycyjna miara samotności uwzględnia tylko część tego zbioru.

Mając na uwadze tę rozszerzoną definicję, zadaj sobie pytanie: kiedy ostatnio czułeś się odcięty od swojego otoczenia, czy to od krewnych, przyjaciół, sąsiadów, czy współobywateli? Kiedy ostatnio miałeś odczucie, że wybrani przez ciebie politycy albo samorządowcy nie dbają o twoje potrzeby, nie chcą cię wysłuchać? Że nikogo z władzy nie obchodzą twoje bolączki? Kiedy ostatnio w pracy odniosłeś wrażenie, że jesteś bezsilny albo niewidoczny?

Nie ty jeden.

W latach poprzedzających pandemię covid19 dwie trzecie mieszkańców krajów demokratycznych uważało, że władze działają niezgodnie z interesami obywateli<sup>38</sup>. Aż 85% pracowników na świecie nie czuło żadnej więzi z firmą, w której pracowało<sup>39</sup>. Zaledwie 30% Amerykanów sądziło, że można zaufać większości bliźnich, co wskazuje na istotny spadek zaufania od roku 1984, gdy tego zdania było około 50%<sup>40</sup>. A jeśli chodzi o ten ogólny brak więzi, czy pamiętasz czasy, gdy świat był taki spolaryzowany, podzielony i pełen rozłamów?

## JAK DO TEGO DOSZŁO

Taki stan rzeczy nie zaistniał przypadkowo. Ani nie pojawił się z dnia na dzień. Znamy jego tło, wiemy, jaki splot wydarzeń i wypadków stoi za tym osamotnieniem i atomizacją zarówno na gruncie osobistym, jak i w skali społecznej.

Sam zapewne podejrzewasz, że ogromną rolę odegrały w tym smartfony, a zwłaszcza media społecznościowe. Pochłaniają naszą uwagę, podkradając ją naszym bliskim, a napędzają w nas najgorsze instynkty. Stajemy się przez to jeszcze bardziej sfrustrowani i zafiksowani na swoim, coraz usilniej staramy się popisywać, kompulsywnie zabiegamy o lajki, retweety i obserwatorów, co podkopuje nasze umiejętności skutecznego, empatycznego komunikowania się z bliźnimi. Nie zmieniło się to nawet podczas lockdownu związanego z koronawirusem. Z jednej strony papież streamował swoją codzienną mszę świętą na Facebooku, didżej D-Nice urządzał na Instagramie imprezę taneczną, w której brało udział ponad 100 tysięcy osób, a na Facebooku jak grzyby po deszczu pojawiały się lokalne grupy sąsiedzkie skupiające ludzi, którzy nigdy dotąd nie zamienili z sobą słowa, a teraz dzielili się poradami, jak nie dać się zwariować, życzyli sobie haseł do wi-fi czy wspólnie organizowali mleko dla dzieci, z drugiej zaś strony w mediach społecznościowych nastąpiła eskalacja rasistowskich ataków i mowy nienawiści, teorie spiskowe krążyły jeszcze intensywniej niż dawniej, a osoby zajmujące się poradnictwem małżeńskim donosiły o gwałtownym wzroście liczby klientów czujących osamotnienie, ponieważ ich partnerzy teraz znacznie więcej czasu spędzają pochłonięci swoimi komórkami<sup>41</sup>.

Smartfony i media społecznościowe to jednak tylko dwa kawałki układanki. Przyczyny dzisiejszego kryzysu samotności są liczne i zróżnicowane.

Niewątpliwie ważnymi czynnikami pozostają strukturalna i instytucjonalna dyskryminacja: badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii w 2019 roku na grupie niemal tysiąca ludzi wykazały, że doświadczanie rasowej, etnicznej lub ksenofobicznej dyskryminacji w pracy albo lokalnej społeczności podwyższa prawdopodobieństwo samotności o 21%. Z ankiety, w której w 2020 roku wzięło udział ponad 10 tysięcy Amerykanów, wynikało, że czarnoskórzy i Latynosi czują się w pracy bardziej osamotnieni niż ich biali rówieśnicy, a także znacznie bardziej wyalienowani. Wzrost osamotnienia dotyczy również osób padających ofiarą seksistowskiego zachowania<sup>42</sup>.

Do tych wszystkich od dawna istniejących strukturalnych wad społeczeństw w ostatnich czasach doszły nowe czynniki: masowa migracja do dużych miast, radykalne przeorganizowanie miejsc pracy i fundamentalne zmiany w naszym trybie życia. Nie chodzi tylko o to, że „sami gramy w kręgle” częściej niż wtedy, gdy w 2000 roku politolog Robert Putnam opublikował swoją przełomową książkę o codziennym życiu Amerykanów. Obecnie w ogóle rzadziej robimy cokolwiek z innymi, przynajmniej jeśli chodzi o tradycyjne sposoby współistnienia. W sporej części świata ludzie rzadziej niż dziesięć lat temu chodzą do kościoła czy synagogi, pojawiają się na wywiadówkach w szkole, należą do związków zawodowych, jedzą czy mieszkają z innymi, rzadziej mają bliskiego przyjaciela<sup>43</sup>. Mamy nawet mniej kontaktów fizycznych: rzadziej się dotykamy nawzajem, rzadziej uprawiamy seks<sup>44</sup>.

Od jakiegoś czasu trend jest taki, że nawet jeżeli robimy coś „razem”, dla coraz większej liczby z nas nie oznacza to fizycznej obecności innych osób: „uczęszczamy” na zajęcia jogi online, „rozmawiamy” przez telefon z obsługą klienta, ale nie z człowiekiem, tylko z automatem, „uczestniczymy” w nabożeństwie religijnym przez Internet, znajdując się we własnym salonie, czy robimy zakupy

w Amazon Go – nowej sieci sklepów spożywczych technologicznego giganta, w których nie ma nawet kasjerów i można w ogóle nie wchodzić w jakikolwiek kontakt z żadną istotą ludzką. Jeszcze zanim znaleźliśmy się w obliczu pandemii, bezkontaktowość stała się naszym sposobem życia, naszym świadomym wyborem.

Jednocześnie infrastruktura społeczności – przez co rozumiem wspólne przestrzenie fizyczne, w których ludzie z różnych środowisk mogą się spotykać, wchodzić w interakcje i nawiązywać więzi – została w najlepszym przypadku mocno zaniedbana, w najgorszym zaś zniszczona. Proces ten zaczął się w wielu miejscach jeszcze przed kryzysem finansowym 2008 roku, a po nim wyraźnie przyśpieszył, kiedy rządowe cięcia budżetowe boleśnie odbiły się na bibliotekach, publicznych parkach, placach zabaw oraz ośrodkach kultury i rekreacji w wielu częściach świata. W Wielkiej Brytanii na przykład w latach 2008–2018 zamknięto jedną trzecią klubów młodzieżowych i niemal 800 bibliotek publicznych. W Stanach Zjednoczonych w latach 2008–2019 federalne fundusze przeznaczone dla bibliotek zredukowano o ponad 40%<sup>45</sup>. Znaczenie tych cięć jest tym głębsze, że w takich miejscach nie tylko wchodzimy w interakcje z innymi ludźmi, lecz także uczymy się, jak to robić, ćwiczymy się w uprzejmości i demokracji w jej szerokim pojęciu – dowiadujemy się, jak pokojowo współistnieć z ludźmi innymi od nas i jak sobie radzić z odmiennymi punktami widzenia. Bez przestrzeni umożliwiających nam kontakt z bliźnimi nieuniknioną kolejną rzeczą jeszcze bardziej oddalimy się od siebie nawzajem.

## ZAWZIĘTA WALKA

Nasz obecny tryb życia, zmieniająca się natura pracy, zmieniająca się natura relacji, sposób, w jaki obecnie buduje się miasta i pro-

jektuje biura, w jaki traktujemy się nawzajem i w jaki traktuje nas władza, nasze uzależnienie od smartfonów, a nawet sposób, w jaki się obecnie kochamy, przyczyniają się do tego, jak bardzo stajemy się samotni. Jednak aby w pełni zrozumieć, jak doszło do takiego braku więzi, wyizolowania i osamotnienia, musimy się cofnąć dalej. A to dlatego, że podwaliny obecnego kryzysu samotności położono jeszcze przed nastaniem technologii cyfrowej, przed ostatnią falą urbanizacji, przed dogłębnymi zmianami w miejscach pracy, przed kryzysem finansowym 2008 roku oraz oczywiście przed pandemią covid19.

Sięgają one lat 80. XX wieku, gdy umocniła się szczególnie brutalna forma kapitalizmu, czyli neoliberalizm, ideologia kładąca nadmierny nacisk na wolność: „wolny” wybór, „wolny” rynek, „wolność” od wtrącania się władzy czy związków zawodowych. Zgodnie z neoliberalizmem w cenie były wyidealizowana forma samostanowienia, minimalna ingerencja władzy oraz nastawienie na ostrą konkurencję, przedkładające własny interes ponad dobro społeczności czy zbiorowości. Ów projekt polityczny, popierany początkowo przez Margaret Thatcher i Ronalda Reagana, a następnie przejęty przez polityków „trzeciej drogi”, takich jak Tony Blair, Bill Clinton i Gerhard Schröder, dominował w gospodarce i zarządzaniu państwami przez kilka minionych dekad.

Dlaczego odegrał fundamentalną rolę w powstaniu współczesnego kryzysu samotności? Po pierwsze dlatego, że w wielu krajach na całym świecie znacząco przyśpieszył wzrost dochodów i pogłębianie przepaści finansowych w obrębie społeczeństw<sup>46</sup>. W Stanach Zjednoczonych w 1989 roku dyrektorzy wysokiego szczebla zarabiali średnio 58 razy więcej, niż wynosiło wynagrodzenie przeciętnego pracownika, a w 2018 roku – już 278 razy więcej<sup>47</sup>. W Wielkiej Brytanii udział dochodów przypadających na górny 1% gospodarstw domowych w ciągu ostatnich 40 lat potroił się, przy

czym w rękach 10% najbogatszych obecnie znajduje się pięć razy więcej majątku niż łącznie u 50% z dolnego pułapu<sup>48</sup>. W rezultacie spora część ludności przez długi czas czuła się zostawiona na lodzie. Ci obywatele zostali naznaczeni jako przegrani w rzeczywistości uznającej jedynie zwycięzców, musieli sobie radzić w świecie, w którym tradycyjne zakotwiczenie w pracy i społeczności ulega dezintegracji, pomoc socjalna zanika, a ich status w społeczeństwie maleje. I choć osoby o wysokich dochodach też mogą być samotne, problem ten w nieproporcjonalnie większym stopniu dotyka mniej zamożnych<sup>49</sup>. Biorąc pod uwagę współczesny poziom bezrobocia i ekonomicznych trudności, musimy być tego szczególnie świadomi.

Po drugie dlatego, że neoliberalizm dał jeszcze większą władzę i swobodę działania wielkiemu biznesowi i wielkiej finansjerze, pozwalając, aby zasady gry i warunki zatrudnienia kształtowali akcjonariusze i rynki finansowe, mimo że odbywało się to nadmiernym kosztem pracowników i całego społeczeństwa. Pod koniec lat 80. rekordowa liczba ludzi na świecie uważała, że kapitalizm w jego ówczesnej postaci przynosi więcej szkody niż pożytku. W Niemczech, Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych i Kanadzie pogląd ten podzielała mniej więcej połowa ludności, przy czym zdaniem wielu osób państwo stało się takim niewolnikiem rynku, że zupełnie nie zważało na potrzeby obywateli ani nie próbowało ich chronić<sup>50</sup>. Gdy człowiek czuje się opuszczony, niedostrzegany i bezradny, rodzi się z tego samotność. Ogromne nakłady finansowe, jakie władze przeznaczyły na wsparcie obywateli w 2020 roku, zupełnie nie przystają do ekonomicznego etosu poprzednich 40 lat, który najlepiej streszcza słynne powiedzenie Ronalda Reagana z 1986 roku: „Najstraszniejsza fraza w języku angielskim brzmi: «Jestem z rządu; przybywam, żeby wam pomóc»”. Nawet jeśli różne zachęty związane z koronawirusem rzeczywiście zwiastują świt nowego podejścia,

społeczny i gospodarczy wpływ neoliberalizmu nieuniknioną kolejną rzeczą będzie się jeszcze długo ciągnął za nami.

Po trzecie dlatego, że ideologia ta przeformowała nie tylko relacje ekonomiczne, lecz także nasze relacje osobiste. Bo neoliberalny kapitalizm nigdy nie był wyłącznie polityką gospodarczą, jak jasno dała do zrozumienia Margaret Thatcher w 1981 roku w wypowiedzi dla „Sunday Times”: „Ekonomia to metoda; cel to zmiana serca i duszy”<sup>51</sup>. I pod wieloma względami neoliberalizm osiągnął ten cel – fundamentalnie zmienił sposób, w jaki postrzegamy siebie nawzajem i jak widzimy swe wzajemne zobowiązania, ponieważ jako wartości wychwalał takie cechy jak nadmierny duch rywalizacji oraz dążenie do własnego interesu bez oglądania się na szersze konsekwencje.

Nie chodzi o to, że ludzie są z zasady egoiści – badania prowadzone przez biologów ewolucyjnych wykazały wyraźnie, że tak nie jest<sup>52</sup>. Lecz jeśli politycy świadomie popierali egoistyczne nastawienie na zawziętą walkę, a neoliberalistyczne hasło przewodnie brzmiało: „Chciwość jest dobra” (słynna maksyma Gordona Gekko z filmu *Wall Street*, 1987), wartości takie jak solidarność, życzliwość i troska o bliźniego były nie tylko niedoceniane, lecz wręcz uznawane za nieistotne cechy istot ludzkich. Pod sztandarem neoliberalizmu zredukowano nas do postaci *Homo economicus*, człowieka racjonalnego pochłoniętego dbaniem wyłącznie o własny interes.

Zaznaczyło się to nawet w rozwoju naszego języka. Począwszy od lat 60. XX wieku, kolektywistyczne słowa, takie jak „przynależać”, „obowiązek”, „udział” i „razem”, coraz częściej zastępowano słowami indywidualistycznymi jak „osiągnięcie”, „własny”, „osobisty” i „szczególny”<sup>53</sup>. Nawet teksty piosenek popowych w ciągu minionych 40 lat stały się jeszcze bardziej indywidualistyczne: zaimki „my”, „nas” w wyobraźni lirycznej tego pokolenia ustąpi-



ły miejsca zaimkom „ja”, „mnie”<sup>54</sup>. W 1977 roku Freddie Mercury z zespołu Queen śpiewał: *We are the champions* (Jesteśmy czempionami/obrońcami), a David Bowie twierdził: *We could be heroes* (Możemy być bohaterami). W 2013 roku Kanye West ogłosił: *I am a God* (Jestem Bogiem), a w 2018 Ariana Grande opublikowała bijącą wielkie rekordy pieśń miłosną do samej siebie *thank u, next*.

Zjawisko to obserwujemy nie tylko na Zachodzie. Kiedy badacze z Chińskiej Akademii Nauk i singapurskiej Szkoły Biznesu Nanyang przeanalizowali dziesięć piosenek najpopularniejszych w każdym roku, od 1970 po 2010, odkryli, że z czasem w tekstach zaczęły dominować wypowiedzi pierwszoosobowe w liczbie pojedynczej, a te w liczbie mnogiej pojawiały się coraz rzadziej<sup>55</sup>. Nawet w kraju tradycyjnie określanym przez masową solidarność i kolektywizm, pozostającym pod ścisłą kontrolą struktur państwowych, zakorzeniło się i umocniło coś, co w tym kontekście moglibyśmy nazwać superindywidualistycznym neoliberalnym sposobem myślenia.

Neoliberalizm sprawił, że zaczęliśmy się wzajemnie postrzegać jako rywali, a nie współpracowników; konsumentów, a nie obywateli; osoby gromadzące majątek, a nie dzielące się nim; biorące, a nie dające; nastawione na własny sukces, a nie na niesienie pomocy; ludzi zbyt zajętych, nie tylko by wesprzeć sąsiadów, ale nawet by znać ich imiona. I zbiorowo pozwoliliśmy, żeby tak się stało. Pod wieloma względami była to racjonalna reakcja. Ponieważ jeśli w świecie neoliberalnego kapitalizmu nie zadbam o siebie, to kto to zrobi? Rynek? Państwo? Mój pracodawca? Sąsiad? Wątpliwe. Problem polega na tym, że nastawione wyłącznie na własne ja, samolubne społeczeństwo, w którym ludzie czują, że muszą o sobie zadbać, bo nikt inny tego za nich nie robi, to społeczeństwo nieuniknienie samotne.

Proces ten szybko staje się samonapędzającym, utrwalonym cyklem. A to dlatego, że aby się nie czuć samotni, powinniśmy nie



tylko brać, ale też dawać, nie tylko oczekiwać opieki, ale też ją sprawować, okazywać otaczającym nas ludziom życzliwość i szacunek, nie tylko wymagać tego dla siebie.

Jeśli się mamy zjednoczyć w rozpadającym się świecie, będziemy musieli na nowo zaprząć kapitalizm do osiągania wspólnego dobra, w jego sercu umieścić troskę, współczucie i współpracę, a życzliwe zachowania skierować również do ludzi, którzy się od nas różnią. To prawdziwe wyzwanie: ponownie znaleźć więź nie tylko z osobami podobnymi do nas, lecz także ze znacznie szerszą społecznością, do której koniec końców przynależymy. W rzeczywistości postcovidowej jest to zarówno pilniejsze, jak i bardziej możliwe niż dawniej.

Książka ta nie stawia sobie za cel wyłącznie uświadomienia czytelnikom skali kryzysu samotności w XXI wieku, ukazania, jak do niego doszło i jak sytuacja się pogorszy, jeśli nic nie zrobimy w odpowiedzi na kryzys. Ta publikacja to również nawoływanie do działania. Apel skierowany oczywiście do władz politycznych i biznesowych, ponieważ samotność ma wyraźnie określone czynniki napędzające, z którymi władze muszą się zmierzyć. Lecz jednocześnie jest to apel do każdego z nas, pojedynczych zjadaczy chleba.

Ponieważ społeczeństwo nie tylko jest stworzone dla nas, my także je tworzymy, kształtujemy i uczestniczymy w jego życiu. Dlatego jeśli chcemy zatrzymać destruktywny pochód samotności oraz przywrócić utracone poczucie wspólnoty i wzajemnej więzi, będziemy musieli przyznać, że trzeba podjąć działania i pójść na kompromisy: indywidualizmu z kolektywizmem, własnego jednostkowego interesu z dobrem społecznym, anonimowości z zażyłością, wygodnictwa z troską o bliźnich, tego, co dobre dla samego siebie, z tym, co najlepsze dla społeczności, wolności z braterstwem. Owe zestawione parami wybory niekoniecznie wzajemnie się wykluczają, będą jednak wymagały zrezygnowania

przynajmniej z niektórych wolności fałszywie obiecywanych nam przez neoliberalizm jako niepociągające za sobą kosztów.

Książka ta skupia się głównie na tym, by uświadomić czytelnikom, że każdy z nas ma do odegrania ważną rolę w ograniczaniu kryzysu samotności. Społeczeństwo ponownie nawiązujące w swoim obrębie więzi nie może być tylko wytworem inicjatywy wychodzącej od rządu, instytucji i wielkiego biznesu, nawet jeśli to one w dużej mierze zapoczątkowały proces dezintegracji społecznej.

Dlatego w całej książce będę zamieszczała pomysły, przemyślenia i przykłady na to, co możemy zrobić, by przeciwstawić się obecnemu rozwojowi podziałów, wyizolowania i samotności nie tylko na poziomie politycznym i gospodarczym, lecz także osobistym.

To jest stulecie samotnych, ale wcale nie musi nim być.

Przyszłość spoczywa w naszych rękach.

## ROZDZIAŁ DRUGI

# SAMOTNOŚĆ ZABIJA

**M**AMO, BOLI MNIE gardło. Pali. Naprawdę bardzo boli. Nie mogę iść do szkoły.

Jest rok 1975. W radiu leci *Bohemian Rhapsody*, Margaret Thatcher niedawno została przywódczynią opozycji, właśnie skończyła się wojna w Wietnamie, a ja szósty raz w tym roku mam anginę.

Mama po raz kolejny zabiera mnie do lekarza. Znowu podaje mi Penbritin, mdląco słodki antybiotyk o smaku waty cukrowej z anyżkiem. I rozgniata dla mnie na papkę banana oraz uciera na tarce jabłko – moje palące gardło tylko tyle pozwala mi przełknąć. Znow nie chodzę do szkoły.

Dla mnie rok 1975 to nieustanny ból gardła i ciekący nos, a także powtarzające się nawroty grypy. To także rok, w którym w mojej podstawówce rządzi się Sharon Putz. Rok, w którym czuję się najbardziej wyizolowana, wykluczona, samotna. Codziennie prześadywałam na przerwach międzylekcyjnych sama, patrząc, jak dzieciaki na podwórku szkolnym skaczą na skakance i grają w klasy. Wciąż miałam nadzieję, że mnie zaproszą do wspólnej zabawy. Nigdy tego nie zrobili.

Na pierwszy rzut oka łączenie poczucia samotności z opuchniętymi migdałkami i palącym gardłem może się wydawać naciągane. Okazuje się jednak, że samotność ma objawy cielesne. A samotne ciało, jak zobaczymy w tym rozdziale, nie jest zdrowe.

## SAMOTNE CIAŁA

Wróć myślami do ostatniego okresu, gdy się czułeś samotny. Może był on całkiem krótki. Jakie miałeś wtedy odczucia cielesne? Gdzie się plasowały?

Często wyobrażamy sobie samotną osobę jako bierną, cichą, zgaszoną. I rzeczywiście, wielu z nas, wspominając najsamotniejsze okresy w swoim życiu, nie od razu przywoła z pamięci dudnienie serca, natłok rozpedzonych myśli czy inne typowe oznaki stresującej sytuacji. Samotność kojarzy się nam raczej z zastojem. Jednak chemiczna manifestacja samotności w ciele – przejawiająca się w hormonach krążących w naczyniach krwionośnych – jest identyczna jak w reakcji „walcz lub uciekaj”, kiedy czujemy się zaatakowani<sup>1</sup>. Ta reakcja na stres wywołuje najbardziej podstępne skutki zdrowotne spowodowane samotnością<sup>2</sup>. Mogą być one dalekosiężne, a nawet – w najgorszym przypadku – śmiertelne. Toteż kiedy mówimy o samotności, nie chodzi nam wyłącznie o samotne umysły, lecz także o samotne ciała. Rzecz jasna, oba te aspekty są ze sobą związane.

Nie chcę przez to powiedzieć, że nasze ciało nie jest przyzwyczajone do reakcji na stres – doświadczamy go całkiem często. Ważna prezentacja w pracy, sytuacja na rowerze, kiedy o mały włos unikamy wypadku, kibicowanie drużynie piłki nożnej podczas strzelania karnego – to wszystko są typowe bodźce stresowe. Ale zazwyczaj, gdy „niebezpieczeństwo” mija, nasze parametry życiowe – puls, ciśnienie krwi, oddech – wracają do normy. Jesteśmy bezpieczni. W samotnym ciele jednak ani odpowiedź na stres, ani, co istotne, reset nie przebiegają tak, jak powinny.

Kiedy samotne ciało doświadcza stresu, poziom cholesterolu wzrasta gwałtowniej niż u niesamotnej osoby, ciśnienie podnosi się szybciej, podobnie jak stężenie kortyzolu, czyli hormonu stre-

su<sup>3</sup>. Co więcej, owe chwilowe podwyższenia ciśnienia krwi i cholesterolu u osób przewlekle samotnych nadbudowują się z czasem, ponieważ ciało migdałowe (część mózgowia odpowiedzialna za reakcję „walki lub ucieczki”) często utrzymuje alarm o „niebezpieczeństwie” znacznie dłużej niż normalnie<sup>4</sup>. To prowadzi do wzmożonego wytwarzania białych krwinek i stanów zapalnych, co w przypadku ostrego stresu może być potężnym narzędziem wspomagającym organizm, ale jeżeli trwa zbyt długo, pociąga za sobą wyniszczające skutki uboczne<sup>5</sup>. A to dlatego, że przy chronicznych stanach zapalnych układ odpornościowy jest przeciążony i nie pracuje z odpowiednią wydajnością. Samotne ciało staje się wtedy nieodporne na choroby, z którymi normalnie poradziłoby sobie bez większych problemów, takie jak przeziębienie, grypa czy nękająca mnie uparcie w 1975 roku angina<sup>6</sup>.

Takie ciało jest ponadto bardziej narażone na poważne choroby. Jeśli się czujesz samotny, dotyczy cię o 29% wyższe ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, o 32% wyższe ryzyko udaru i o 64% wyższe ryzyko rozwinięcia się klinicznie diagnozowanej demencji<sup>7</sup>. Osoby samotne albo żyjące w społecznej izolacji są niemal o 30% bardziej narażone na przedwczesną śmierć niż te, które nie odczuwają samotności<sup>8</sup>.

Im dłużej jesteśmy samotni, tym bardziej wyniszczająco rzutuje to na nasze zdrowie, ale nawet stosunkowo krótkie okresy samotności mogą mieć negatywny wpływ na nasz stan zdrowotny<sup>9</sup>. Kiedy w latach 60. i 70. XX wieku zespół naukowców z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa w Baltimore przeprowadził trwające 16 lat badania na grupie młodych studentów medycyny, odkryto wymowny wzorec: u studentów, którzy w dzieciństwie czuli się samotni, mieli chłodnych i zdystansowanych rodziców, w późniejszych latach życia z większym prawdopodobieństwem niż u pozosta-

łych rozwijały się różne postacie nowotworu<sup>10</sup>. Późniejsze badanie, z 2010 roku, przeprowadzone na osobach, które doświadczyły okresu samotności – spowodowanej konkretnym wydarzeniem, jak śmierć partnera czy przeprowadzka do nowego miasta – wykazało, że nawet ograniczona w czasie (niespełna dwuletnia) samotność obniżyła u nich oczekiwaną długość życia<sup>11</sup>. Biorąc pod uwagę wymuszony okres izolacji, jakiej większość z nas została poddana w 2020 roku, uruchamia to dzwonek alarmowy.

Wrócimy jeszcze do kwestii tego, dlaczego samotność sieje takie spustoszenie w naszym ciele. Najpierw jednak zastanówmy się nad tym, co pod wieloma względami stanowi przeciwieństwo samotności – czyli nad wspólnotą. Przyjrzyjmy się, jaki ma wpływ na nasze zdrowie. Bo jeżeli samotność wpędza nas w choroby, to czy poczucie wspólnoty z bliźnimi utrzymuje nas w zdrowiu?

#### UKŁADANKA ZDROWOTNA CHAREDIM

Maślany, kremowy, słony, słodki. *Rugelach*, czyli żydowski rogalik, rozpływa się w moich ustach. Podobnie jak pierwszy kęs wywodzącego się z Węgier żydowskiego ciasta *jerbo*, przekładanego warstwami czekolady, orzechów włoskich i dżemu morelowego. Siedzę w piekarni Katz's w izraelskim mieście Bene Berak – jednym z najpopularniejszych przystanków kulinarnej wycieczki charedim.

Charedi to ultraortodoksyjny odłam judaizmu, którego korzenie sięgają końca XIX wieku<sup>12</sup>. Dziś owi skromnie ubrani w białe koszule i czarne wierzchnie okrycia oraz czarne kapelusze wyznawcy stanowią około 12% ludności Izraela, a prognozuje się, że do 2030 roku ich udział wzrośnie do 16%<sup>13</sup>. Wszystkie wypieki, jakich kosztują u Katza, są nieskończenie przepyszne. Jednak zdecydowanie

nie zaliczyłabym ich do zdrowej żywności. W rzeczy samej całe to masło, cukier i tłuszcz pomagają wyjaśnić, dlaczego wśród charedim otyłość występuje siedem razy częściej niż u nieortodoksyjnych obywateli państwa Izrael<sup>14</sup>. Pytam Piniego, żartobliwego charedi, przewodnika naszej wycieczki, ile w tradycyjnej diecie tej grupy ludności jest warzyw i błonnika. Odpowiada, że niewiele.

Dieta nie jest jedynym niezdrowym aspektem życia charedim. Mimo że mieszkają w kraju, w którym przeciętnie aż przez 288 dni w roku świeci słońce, ta grupa wykazuje poważne niedobory witaminy D. Skromny strój charedim, zasłaniający całe ciało, oznacza, że jedynie ich nadgarstki są nieco wystawione na słońce. A jeśli chodzi o ruch fizyczny? Starają się unikać wszystkiego, co energiczne<sup>15</sup>. Według wszelkich nowoczesnych standardów Pini i jego współbracia nie prowadzą zdrowego trybu życia.

Nie są też zabezpieczeni finansowo. Większość mężczyzn, zamiast pracować zawodowo, woli studiować Torę, a chociaż 63% kobiet w tej grupie wyznaniowej ma zatrudnienie i jest głównym, jeśli nie jedynym żywicielem rodziny, pracują zwykle w mniejszym wymiarze godzin niż Żydówki nieortodoksyjne, ponieważ na więcej nie pozwalają im obowiązki domowe (przeciętna kobieta charedi ma 6,7 dziecka, o troje więcej, niż wynosi średnia w tym narodzie)<sup>16</sup>. Ponadto zatrudniają się na ogół jako nauczycielki, a płaca w tym zawodzie pozostaje stosunkowo niska<sup>17</sup>. W rezultacie ponad 54% charedim żyje poniżej progu ubóstwa, w porównaniu z 9% Żydów należących do innych odłamów wyznaniowych. Miesięczny przeciętny dochód na głowę w tej grupie (3500 szekli) to połowa tego, co średnio zarabiają ich mniej religijni rodacy<sup>18</sup>.

Biorąc pod uwagę wszystkie te wskaźniki, można by się spodziewać, że wśród charedim oczekiwana długość życia będzie znacznie mniejsza niż ogólnie w przypadku całej ludności kraju. Bądź co bądź, przytłaczająca większość badań na świecie wykazuje wyraź-

ną pozytywną korelację między dietą a długowiecznością, ruchem fizycznym a długowiecznością oraz między statusem społeczno-ekonomicznym a długowiecznością.

Co jednak fascynujące, charedim ewidentnie wyłamują się z tych schematów: 73,6% osób w tej grupie określa swoje zdrowie jako „bardzo dobre”, w porównaniu z 50% z innych grup<sup>19</sup>. Mogłoby nas kusić, aby zlekceważyć tę statystykę jako opartą na własnych deklaracjach i pobożnych życzeniach, gdyby nie podpierał jej fakt, że oczekiwana długość życia w tej grupie rzeczywiście przewyższa przeciętną<sup>20</sup>. Trzy duże miasta, w których skupia się większość wyznawców z grupy charedim, czyli Bet Szemesz, Bene Berak i Jerozolima, biją na głowę pozostałe części kraju, jeśli chodzi o oczekiwaną długość życia<sup>21</sup>. W Bene Berak, gdzie 96% ludności stanowią charedim, oczekiwana długość życia w chwili urodzenia jest o pełne cztery lata wyższa, niż wskazywałby na to społeczno-ekonomiczny ranking<sup>22</sup>. Ogólnie rzecz biorąc, mężczyźni charedim w tych miastach żyją trzy lata dłużej, a kobiety niemal 18 miesięcy dłużej, niż należałoby się spodziewać. Inne badania wykazały, że ludzie ci również osiągają wyższe wyniki w samoocenie zadowolenia z życia niż ich zupełnie świeccy lub umiarkowanie praktykujący religię żydowski rodacy oraz Izraelczycy pochodzenia arabskiego<sup>23</sup>. Niewykluczone, rzecz jasna, że owa społeczność, której wielu przedstawicieli wywodzi się z tych samych sztetli w dawnej Polsce i Rosji oraz w obrębie której często zawierano małżeństwa wsobne, posiada jakąś szczególną nakładkę genową zapewniającą predyspozycje do dobrego zdrowia. Ale w rzeczywistości ograniczenie puli genów na dłuższą metę ze znacznie większym prawdopodobieństwem prowadzi do chorób genetycznych niż do długowieczności.

Można by również przypuszczać, że charedim są zdrowsi z powodu swej wiary, biorąc pod uwagę liczne prace badawcze sugerujące, że praktykowanie religii wypłaca wiernym zdrowotne dy-



widendy. Uważa się jednak, że w mniejszym stopniu chodzi tu o samą wiarę, a w większym o przynależność do związanej z wyznaniem wspólnoty<sup>24</sup>. Jak twierdzi jedno często cytowane źródło, do oczekiwanej długości życia wiernym przybywa całe siedem lat, lecz nie dlatego, że identyfikują się jako wyznawcy religii, tylko z powodu uczestniczenia w nabożeństwach<sup>25</sup>.

Wspólnota, której wartość neoliberalny kapitalizm odrzucił, skupiając się na indywidualizmie i własnym interesie jednostki, najwyraźniej sama w sobie korzystnie wpływa na zdrowie. A dla charedim wspólnota, gmina religijna jest wszystkim.

Ta mocno zżyta z sobą społeczność niemal każdą godzinę dnia spędza razem na modlitwie, wolontariacie, na wspólnym studiowaniu Pisma i na pracy. Rok charedim jest poznaczony świętymi dniami i uroczystościami łączącymi całą wspólnotę. W Święto Szałasów (Sukkot) rodziny zapraszają gości do swoich przykrytych strzechą z palmowych liści szałasów (*sukka*), w których wszyscy śpią i jedzą przez tydzień. Podczas Purimu ulice pulsują radością, pełne bawiących się przebierańców. Chanuka łączy sąsiadów, przyjaciół i przyjaciół sąsiadów na wspólnym zapalaniu świec w menorze i raczeniu się pączkami z dżemem. Wesela, uroczystości bar micwa i pogrzeby przyciągają tłumy ludzi, które nie rozchodzą się przez kilka dni. I oczywiście każdy piątkowy wieczór gromadzi przy stole wnuków, kuzynów, dalszych kuzynów, zięciów i szwagrów – wszyscy oni łąmią się chlebem, świętując Szabas.

Charedim nie tylko wspólnie się modlą i bawią. W razie kryzysu czy potrzeby służą sobie namacalną, wymierną pomocą i wsparciem. Czy chodzi o opiekę nad dzieckiem, czy o ugotowanie posiłku, podwiezienie do lekarza, poradę, a nawet wsparcie finansowe, mogą na siebie liczyć w ciężkich czasach, gdy życie ich doświadczają. Nie dziwi zatem, że zaledwie 11% charedim zgłasza u siebie

poczucie samotności, w porównaniu z 23% całej ludności państwa Izrael<sup>26</sup>.

Dov Chernichovsky, profesor gospodarki i polityki zdrowotnej na Uniwersytecie Ben Guriona, przez wiele lat prowadził badania naukowe wśród tej społeczności. Uważa on, że wprowadzie dla ponadprzeciętnej oczekiwanej długości życia w tej grupie wiara odgrywa istotną rolę, ale ważniejszym czynnikiem są na tym polu silne więzi rodzinne i wspólnotowe<sup>27</sup>. „Samotność skraca życie, a przyjaźń redukuje napięcia” – zwięźle podsumowuje profesor. Dla charedim troska i wsparcie, jakimi otaczają współwyznawców, mogą rzeczywiście być sekretem ich dłuższego i zdrowszego życia.

#### ZDROWOTNE KORZYŚCI Z POCZUCIA WSPÓLNOTY

Charedim nie są w tej dziedzinie wyjątkiem. Korzystny wpływ poczucia wspólnoty na zdrowie po raz pierwszy zidentyfikowano w latach 50. XX wieku w małym miasteczku Roseto w stanie Pensylwania, gdzie miejscowi lekarze rodzinni zauważyli, że tamtejsi mieszkańcy znacznie rzadziej zapadają na choroby serca niż osoby z sąsiedniego podobnego miasta. Dalsze badania wykazały, że ponad 65-letni mężczyźni z Roseto umierają o połowę rzadziej, niż wynosiła narodowa średnia, mimo że trudnili się wyczerpującą pracą w pobliskich kamieniołomach, palili papierosy bez filtra, jedli ociekające łojem pulpety i co dzień żłopali wino<sup>28</sup>. Dlaczego? Badacze doszli do wniosku, że takie nadzwyczajne zdrowotne dywidendy mieszkańcy Roseto, będący w większości potomkami włoskich imigrantów, czerpią ze swoich solidnych więzi rodzinnych i wspólnotowego wsparcia. Badanie przeprowadzone później, w 1992 roku, polegające na analizie zdrowotnych

i społecznych archiwów z tej miejscowości z całych 50 lat, znalazło dla tej tezy dodatkowe dowody. W tamtym okresie wskaźnik śmiertelności w Roseto zdążył się już wspiąć do przeciętnej krajowej wartości, a jako przyczynę tego wskazano „stopniowy rozpad tradycyjnych silnych związków rodzinnych i relacji społecznych, zachodzący od końca lat 60.”<sup>29</sup>.

W miarę jak najzamożniejsi mieszkańcy zaczęli się ostentacyjnie obnosić ze swoim bogactwem, jak lokalne sklepiki zamykano, ponieważ za miastem powstawały duże sieciowe sklepy, w miarę jak wielopokoleniowe budynki mieszkalne ustępowały miejsca jednorodzinny domom otoczonym ogrodzeniami, zanikło to, co stanowiło ochronną tarczę dla zdrowia mieszkańców<sup>30</sup>. Inne przykłady zwartych wspólnot chroniących zdrowie członków to żywotni wyspiarze z Sardynii oraz japońskiej Okinawy, a także Adwentyści Dnia Siódmego z Loma Linda w Kalifornii. Trzy wymienione lokalizacje zaliczane są do „błękitnych stref” – miejsc, w których ponadprzeciętna oczekiwana długość życia wynika nie tylko ze szczególnej diety, lecz także z mocnych i trwałych więzi społecznych<sup>31</sup>. Miejsc takich jak Bene Berak czy Roseto w latach 50. XX wieku, gdzie – jak to określił Dan Buettner, członek towarzystwa National Geographic, który ukuł ten termin – „nie możesz wyjść z domu, żeby się nie natknąć na kogoś, kogo znasz”<sup>32</sup>.

Ważne jest, żeby nadmiernie nie idealizować wspólnot. Są one z definicji ekskluzywne, co może zarazem oznaczać, że izolują się od świata zewnętrznego i nastawiają antagonistycznie do obcych. Często nie pozwalają swym członkom na wyróżnianie się czy non-konformizm, jak na przykład odmienne zainteresowania, nietradycyjne zapatrywania na strukturę rodzinną, inne wierzenia czy styl życia. W przypadku charedim i Adwentystów Dnia Siódmego osoby nieprzystające do norm wspólnotowych mogą się spotkać z brutalnym i brutalnie szybkim wyklęciem.

Jednakże tym, którzy trwają w enklawie, wspólnota wyraźnie przynosi zdrowotne dywidendy. Wyrasta to nie tylko z praktycznego wsparcia, jakiego dostarcza wspólnota, czy z poczucia bezpieczeństwa, które ono zapewnia, lecz także z czegoś bardziej fundamentalnego, co się wywodzi z naszej głębokiej ewolucyjnej przeszłości: faktu, że nie zaprojektowano nas do samotniczego życia.

### STWORZENIA WSPÓLNOTOWE

Jak wszystkie inne ssaki naczelne ludzie są zwierzętami społecznymi. Funkcjonujemy w ściśle zżytych grupach o złożonej strukturze, od pierwotnych chemicznych więzi łączących matkę z noworodkiem przez większe komórki rodzinne po dzisiejsze olbrzymie państwa. W rzeczy samej pod wieloma względami fakt, że ludzie wspięli się na sam szczyt ziemskiego łańcucha pokarmowego, można przypisać głównie naszej gorliwej wspólnotowości, która myśliwym-zbieraczom pozwoliła rozwinąć wyszukane techniki zdobywania pokarmu oraz zbiorowe strategie obronne<sup>33</sup>. Aż do całkiem niedawna w dziejach naszego gatunku samotny jego przedstawiciel był zupełnie dosłownie narażony na śmierć – w pełnym niebezpieczeństwie światie przetrwać można było tylko w grupie. Życie w łączności z innymi przedstawicielami swojego gatunku jest więc dla nas naturalne i pożądane, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie.

To dlatego brak owej łączności ma taki głęboki negatywny wpływ na nasze zdrowie. Ponieważ aby nas zniechęcić do trwania w stanie zasadniczo niemożliwiającym przetrwania, ewolucja wyposażyła nasze ciała w biologiczną reakcję na samotność – reakcja ta podwyższa naszą czujność oraz jest tak fizjologicznie i psychologicznie nieprzyjemna, że staramy się ją jak najszybciej zakończyć.

W pewnym sensie nasza zdolność do odczuwania samotności, nasz ból i pobudzenie, kiedy znajdziemy się w oddaleniu od pozostałych istot ludzkich, to znakomita ewolucyjna cecha przystosowawcza. „Nigdy nie chcielibyście wyłączyć czujnika samotności – stwierdził John Cacioppo, profesor Uniwersytetu Chicagowskiego, jeden z pionierów badań naukowych nad samotnością. – Byłoby to jak całkowite wyłączenie głodu. Brakowałyby wam sygnałów do jedzenia”<sup>34</sup>.

Jednak w dzisiejszym świecie, o tak innym pejzażu niż wtedy, kiedy u naszych przodków wyewoluował ten czujnik, może się on wydawać bardziej usterką aniżeli cechą pozytywną. Ponieważ, jak mi wyjaśnił profesor Anton Emmanuel z University College Hospital w Londynie, odpowiedź na stres wywołana przez samotność przypomina wrzucenie w samochodzie pierwszego biegu: to najskuteczniejszy sposób na ruszenie z miejsca i przyspieszenie. Jeżeli jednak przez całą drogę pozostaniemy przy pierwszym biegu lub, co gorsza, będziemy tak jeździli wiele razy, pracujący na zbyt wysokich obrotach silnik w końcu ulegnie przeciążeniu i uszkodzeniu. Samochód nie jest zaprojektowany tak, żeby jeździć stale na jedynce, podobnie jak nasze ciało nie jest zaprogramowane na to, by raz po raz przeżywać samotność. Czy może być zatem zaskakujące, że organizmy wielokrotnie wystawiane na tego rodzaju stres zaczynają wykazywać oznaki fizycznych uszkodzeń?

Wybitny XVIII-wieczny szkocki internista William Cullen jako jeden z pierwszych lekarzy powiązał samotność z chorobą. Jedną z jego pacjentek, pani Rae, cierpiała na tajemniczą przypadłość, na którą przepisał jej kakao, jazdę konną, tynkturę Marsa i – co dla nas najbardziej znaczące – towarzystwo. „Choćby czuła do tego awersję, powinna widywać się z przyjaciółmi zarówno w domu, jak i poza domem – doradził. – Unikać należy milczenia i samotności”<sup>35</sup>.

Do tej pory korzyści zdrowotne czerpane z dobrych relacji z bliźnimi wykazano w licznych projektach naukowych. W słynnym Harwardzkim Badaniu Rozwoju Dorosłych, rozpoczętym w 1938 roku, naukowcy przez 80 lat śledzili życie 238 studentów Harvardu płci męskiej, którzy byli wówczas na drugim roku. Mierzo- no im ilość zażywanego ruchu, pytano o życie małżeńskie i rozwój kariery zawodowej, a ostatecznie notowano długość życia<sup>36</sup>. (Wśród poddanych badaniu osób byli m.in. prezydent USA John F. Kennedy oraz wydawca „Washington Post” Ben Bradlee, później uwieczniony przez Stevena Spielberga w filmie *Czwarta władza*, w którym jego rolę zagrał Tom Hanks). Okazało się, że ci, którzy cieszyli się najlepszym zdrowiem w wieku 80 lat, to ci sami, którzy 30 lat wcześniej odczuwali największą satysfakcję ze swoich relacji z ludźmi. Korzyść ta nie ograniczała się wyłącznie do osób, które miały przywilej studiować na Harvardzie w latach 30. Odzwierciedliło się to również w bardziej zróżnicowanej grupie mieszkańców bostońskiego śródmieścia, którą poddano tak samo długiemu badaniu. Jak odnotował Robert Waldinger, obecny kierownik tego programu: „Dbałość o ciało jest ważna, ale troska o własne zdrowie obejmuje też pielęgnowanie relacji z ludźmi. To moim zdaniem prawdziwe odkrycie”<sup>37</sup>.

Można oczywiście odróżnić kiepskie relacje od samotności. Poza tym, jak podkreślono wcześniej, samotność nie jest jedynie odzwierciedleniem tego, w jakim stopniu odczuwamy łączność z innymi jednostkami, lecz także łączność z grupami ludzi, instytucjami i społeczeństwem pojmowanym jako całość. Jednakże z setek medycznych badań naukowych wynika, że podczas gdy wspólnota i łączność przynoszą korzyści zdrowotne, samotność, nawet wąsko pojmowana, może powodować niebezpieczne szkody.

Pytanie zatem brzmi: czy samotność to po prostu jedno z wielu źródeł stresu w naszym życiu i jak każde z tych źródeł przyczynia

się do zapaści na zdrowiu fizycznym, czy raczej w stresie powodowanym przez samotność jest coś szczególnego, co rodzi głębokie długoterminowe problemy zdrowotne? Wydaje się, że odpowiedź leży gdzieś pośrodku.

Z jednej strony samotne ciało to ciało poddane stresowi: łatwo ulegające wyczerpaniu i nękane zbyt częstymi zapaleniami. Nie twierdzę, że stan zapalny jest z natury zły. Przeciwnie – w odpowiednich ilościach działa korzystnie, stanowi część mechanizmu obronnego zwalczającego zakażenia i leczącego zranienia; został tak zaprogramowany, by lokalizować wszelkie uszkodzenia i pomóc organizmowi w ich naprawie. Co więcej, bez stanu zapalnego – typowo objawiającego się obrzmieniem i zaczerwienieniem – samoleczenie byłoby niemożliwe<sup>38</sup>. Sęk w tym, że normalnie zapalenie zanika po zwalczeniu patogenu albo po zaleczeniu rany. Jednak przy samotności, szczególnie przewlekłej, nie ma wyłącznika, który by przypomniał organizmowi, że ma się uspokoić. Dlatego stan zapalny wywołany samotnością może się okazać chroniczny – stać się nową normą<sup>39</sup>. A chroniczny stan zapalny powiązano z całym wachlarzem schorzeń, takich jak miażdżyca tętnic, choroby serca, udar, depresja, zapalenie stawów, choroba Alzheimera i rak. I rzeczywiście, z dokonanego w 2012 roku przeglądu medycznej literatury przedmiotu wynika, że przewlekłe stany zapalne, długo kojarzone z chorobami zakaźnymi, obecnie uważa się również za „blisko powiązane z szerokim wachlarzem chorób niezakaźnych”, z alarmującym dopiskiem: „być może nawet ze wszystkimi”<sup>40</sup>.

Z drugiej strony samotność jest rodzajem stresu, który może w ogromnym stopniu potęgować skutki innych stresów. Weźmy przykładowo układ odpornościowy. Zdrowe ciało wykorzystuje szereg różnych mechanizmów do zwalczania wrogich sobie sił, czy to będą patogeny – bakterie i wirusy – czy komórki rakowe. Samotność, jak wykazano, obniża skuteczność walki organizmu



z obydwoma rodzajami zagrożeń: czyni nas słabszymi i bardziej podatnymi na zachorowanie, zwłaszcza na atak wirusów<sup>41</sup>.

Co więcej, nie chodzi tylko o to, że samotność wciąż trzyma nas w stanie „wysokiej gotowości” – odpowiednik samochodu przez osiem godzin jadącego na jedyńce – i tym samym uszkadza nasz układ odpornościowy. Dodatkowo wpływa na nas na poziomie komórkowym i hormonalnym. Wyniki głośnego programu badawczego sugerują, że samotność upośledza funkcjonowanie kilku gruczołów dokrewnych wydzielających rozchodzące się po całym ciele hormony powiązane z reakcją odpornościową<sup>42</sup>. Tymczasem Steve Cole, profesor medycyny i psychiatrii z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, odkrył we krwi samotnych osób znacząco podwyższony poziom noradrenaliny – hormonu, który w sytuacji zagrożenia życia zamyka w organizmie obronę przed wirusami. Takie osłabienie odporności obejmuje również raka, przed którym normalnie ciało broni się między innymi za pomocą komórek NK (z ang. *Natural Killers* – zabójcy z natury). W zwykłych okolicznościach niszczą one guzy i komórki zainfekowane wirusami. Badanie przeprowadzone na studentach medycyny pierwszego roku wykazało znacznie mniejszą aktywność komórek NK u tych osób z grupy badanych, które się czuły samotne<sup>43</sup>.

Tak więc samotność najwyraźniej przyczynia się do rozwoju rozmaitych schorzeń, a ponadto jeśli ktoś już na coś cierpi, samotność z dużym prawdopodobieństwem przeszkadza mu w powrocie do zdrowia. Jak mi powiedział profesor Emmanuel: „Jestem stuprocentowo przekonany, że samotność wpływa na ludzkie zdrowie i wychodzenie z chorób. Jeśli pacjenta samotnego i niesamotnego podda się temu samemu leczeniu, ten drugi poczuje się lepiej. Jak palacz tytoniu leczony z choroby Leśniowskiego-Crohna będzie z niej wychodził gorzej niż osoba niepaląca, podobnie będzie z pacjentem samotnym i niesamotnym”.



Dane potwierdzają tę tezę. Na przykład u społecznie izolowanych pacjentów ciśnienie krwi (a u mężczyzn również cholesterol) dłużej wraca do normy po stresującym wydarzeniu. Uważa się też, że u samotnych osób ograniczona zdolność do resetowania poziomu stanu zapalnego po takich zdarzeniach jak udar, zawał serca czy zabieg chirurgiczny jest głównym czynnikiem odpowiedzialnym za to, że osamotnieni starsi ludzie mają przeciętnie niższą oczekiwaną długość życia niż ci, którzy utrzymują regularne kontakty towarzyskie<sup>44</sup>.

Jak to ujęła Helen Stokes-Lampard, przewodnicząca Royal College of GPs (Królewskiego Kolegium Lekarzy Ogólnych), na dorocznej konferencji w 2017 roku: „Wyizolowanie społeczne i samotność są zbliżone do przewlekłych, długotrwałych przypadłości, jeśli chodzi o wpływ na zdrowie i na dobrostan naszych pacjentów”<sup>45</sup>.

### „SAMOTNĄ BYŁA DUSZA TA”

Oczywiście samotność wyniszcza nie tylko nasze ciało. „Wyschła już moja dusza” – rzecze stary żeglarz z poematu Coleridge’a, o którym podmiot liryczny powie: „Samotną była dusza ta / Wśród bezmiernego morza”\*. Samotność może także spowodować poważną udrękę umysłu i ból duszy.

I rzeczywiście: literatura jest pełna samotników i samotniczek żyjących w depresji czy chorobie psychicznej – od opowiadania Charlotte Perkins Gilman z 1892 roku, zatytułowanego *Żółta tapeta*, którego bohaterka, nieznana nam z imienia, zamknięta w jednym pokoju z powodu „lekkiej tendencji do histerii” (obecnie już

---

\* Samuel Taylor Coleridge, *Pieśń o starym żeglarzu*, przeł. Jan Kasprówicz, w: *Poeci angielscy*, Lwów 1907; [https://pl.wikisource.org/wiki/Pieśń\\_o\\_starym\\_żeglarzu](https://pl.wikisource.org/wiki/Pieśń_o_starym_żeglarzu).

nieuznawanej za „przypadłość”<sup>46</sup>), stopniowo popada w halucynacyjne urojenia, po *Eleanor Oliphant ma się całkiem dobrze* szkockiej pisarki Gail Honeyman, powieść w 2017 roku uhonorowaną nagrodą Costa – samotność tej bohaterki pogłębia się i nie pozwala jej wydobrzcć po traumatycznych wydarzeniach z przeszłości.

Zdumiewające więc, że dopiero mniej więcej na początku XXI wieku samotność doczekała się wyczerpujących badań naukowych na polu psychiatrii jako odrębne doświadczenie psychologiczne. Mimo że nie zaklasyfikowano jej jako osobnego problemu ze zdrowiem psychicznym, obecnie uznaje się jej powiązanie z licznymi chorobami umysłowymi, takimi jak lęki i depresja. Korelacja ta zachodzi w obie strony. Badanie wykonane w 2012 roku na ponad siedmiu tysiącach dorosłych w Anglii wykazało, że osoby z depresją były z ponad dziesięciokrotnie większym prawdopodobieństwem dotknięte samotnością niż osoby bez depresji<sup>47</sup>. Tymczasem przełomowy amerykański program badawczy, w ramach którego obserwowano uczestników przez pięć lat, nasunął wnioski, że pacjenci początkowo zgłaszający samotność po pięciu latach w większym stopniu doświadczali depresji niż tacy, którzy samotności nie odczuwali<sup>48</sup>.

Związek samotności z chorobami psychicznymi jest złożony i dopiero zaczynamy go pojmować. Prawdziwa wydaje się jednak obserwacja, że samotność i wyizolowanie mogą przyspieszyć ujawnienie dziedzicznych albo nabytych skłonności do depresji, po części ze względu na swój fizjologiczny wpływ. Na przykład ludzie osamotnieni śpią mniej, a brak snu może wyzwolić objawy depresji. Podobnie objawy depresji mogą same napędzać samotność, ponieważ osobie żyjącej w depresji trudniej jest utrzymać łączność z bliskimi. Pierwsze mogło więc być i jajko, i kura.

To samo dotyczy lęków, dla których wyizolowanie może być zarówno objawem, jak i przyczyną. „Lęki społeczne sprawiły, że mój

świat stał się znacznie mniejszy – mówi Alex, brytyjski nastolatek cierpiący na fobię społeczną. – Kiedy się nasilały, zacząłem zamykać się w sobie. Im były intensywniejsze, tym bardziej czułem się osamotniony i wyizolowany (...). Unikałem wchodzenia do sklepów i korzystania w godzinach szczytu z autobusów, ponieważ było w nich zbyt wielu ludzi (...). Im dłużej to trwało, tym bardziej wpływało na pracę, relacje z bliskimi i przyjaźnie (...). Aż moje życie towarzyskie... cóż, właściwie go nie mam”<sup>49</sup>.

Nawet krótkie okresy wyizolowania – takie, jakich zbiorowo doświadczamy podczas pandemii covid-19 – mogą mieć wyraźny wpływ na zdrowie psychiczne<sup>50</sup>. Czasami skutek pozostaje widoczny nawet po latach. Badacze odkryli, że pracownicy służby zdrowia w Pekinie poddani kwarantannie podczas epidemii SARS w 2003 roku trzy lata później z większym prawdopodobieństwem cierpieli na poważną depresję niż ci, którzy nie przechodzili kwarantanny, mimo że zwykle nie trwała ona nawet miesiąca, a często kończyła się po niespełna dwóch tygodniach<sup>51</sup>. Odrębne badania wykazały, że trzy lata po wybuchu epidemii SARS wśród tych pracowników szpitali w Pekinie, których objęto kwarantanną, szerzył się alkoholizm w większym stopniu aniżeli wśród tych, którzy kwarantanny nie doświadczyli, przy czym znaczna liczba nadal cierpiała z powodu zespołu stresu pourazowego, z nadmierną czujnością, koszmarami nocnymi i nawracającymi niechcianymi wspomnieniami<sup>52</sup>.

Takie odkrycia należy traktować bardzo poważnie, zwłaszcza obecnie, gdy wychodzimy z pandemii covid-19. Zarówno jednostkowi obywatele, jak i rządzący powinni być świadomi długofalowego wpływu przymusowej izolacji na zdrowie psychiczne, a politycy muszą przeznaczyć wystarczające środki na walkę z niekorzystnymi skutkami.

W najgorszych wypadkach samotność może prowadzić do samobójstwa<sup>53</sup>.