Cuprins

Prefață 9

SECȚIUNEA I
SĂ DĂM SENS SINGURĂTĂȚII

Capitolul 1
Chiar sub nasul nostru 19

Capitolul 2
Evoluția singurătății 37

Capitolul 3
Culturile conexiunii 60

Capitolul 4
De ce acum? 97

Capitolul 5
Demascarea singurătății 143

SECȚIUNEA A II-A
FUNDAMENTAREA UNEI VIEȚI MAI CONECTATE

Capitolul 6
Relaționarea de la interior spre exterior 171

Capitolul 7
Cercurile conexiunii 193

Capitolul 8
O familie a familiilor 220

Concluzii 251

Mulțumiri 255

Note 259

Prefață

Pe 15 decembrie 2014 mi-am început mandatul ca al nouăsprezecelea șef al Serviciului Federal de Sănătate Publică din Statele Unite. Mă așteptam ca obiectivele mele, ca „doctor al națiunii", să prevadă probleme precum obezitatea, bolile cauzate de consumul de tutun, sănătatea mintală și afecțiuni ce pot fi prevenite prin vaccin. Așa declarasem cu vreo zece luni înainte, în fața Senatului Statelor Unite, la ceremonia de investire, și existau o mulțime de date care să sprijine ideea că respectivele chestiuni erau de interes pentru sănătatea publică. Dar poziția de șef al serviciilor medicale federale – supervizor peste mai mult de șase mii de oameni neinformați, din Corpul ofițerilor numiți prin brevet prezidențial, angajați în guvernul federal ca să protejeze, să promoveze și să cultive sănătatea națiunii – vine cu așteptări extrem de ridicate. Timp de mai bine de un secol, doctorii care au deținut această funcție au adresat crizele sanitare naționale, de la febra galbenă la epidemiile de gripă, apoi la efectele uraganelor și ale tornadelor și până la atacurile teroriste de pe 11 septembrie. În ultimii câțiva zeci de ani, doctorul națiunii a devenit chiar cea mai credibilă voce în ceea ce privește problemele pe partea de sănătate, precum fumatul sau HIV/SIDA. Personal, am ținut ca aspectele pe care le-am ales ca focus, în timpul mandatului meu, să fie cele mai relevante pentru oamenii pe care-i serveam.

N-am crescut în lumina reflectoarelor și nici înconjurat de politică. Am fost copilul medicinei. Mare parte din tinerețe mi-am petrecut-o în cabinetul medical al părinților mei, unde tata practica medicina, iar mama avea grijă de toate celelalte lucruri. Împreună cu sora mea, am petrecut multe după-amiezi acolo, după școală, ajutând cu hârțogăria, îndosariind grafice, curățând biroul și salutând pacienții când intrau și ieșeau. Acolo mi-am găsit inspirația de-a urma drumul medicinei. Am văzut că oamenii ajungeau în cabinet anxioși și plecau mai pașnici și mai liniștiți, avându-i pe părinții mei drept parteneri pe durata procesului de vindecare. Pentru

ai mei, medicina era despre relații, pe care le-au construit ascultând. Companiile de asigurări protestau că ei petreceau mai mult de cele cincisprezece minute aprobate cu pacienții, dar părinții mei au înțeles că, pentru a asculta cu adevărat, trebuie să-i cunoști pe oameni așa cum sunt ei, emoțional și fizic, oricât ți-ar lua asta.

Așa am visat eu să practic medicina. Așa am visat să fiu, ca lider. Așadar, atunci când mi-am început mandatul, am decis că voi asculta, înainte să-mi stabilesc agenda de lucru și să-mi fac planuri. Asta însemna să-mi iau timp. Și să fiu în contact cu americanii de rând. „Hai să mergem să vorbim cu oamenii și să vedem de ce au nevoie", am spus eu noii echipe.

În următoarele câteva luni, am făcut un tur de ascultare prin jurul Americii. Am fost primiți bine în toate comunitățile, de la Alabama la Carolina de Nord, de la California la Indiana. Am avut tot felul de ședințe cu grupuri mici și în primării mari, am petrecut timp cu părinți, profesori, preoți, proprietari de afaceri, filantropi și lideri ai comunităților.

Pe oriunde mergeam, adresam o întrebare simplă: *Cum putem să vă ajutăm?* În unele cazuri, răspunsurile îmi confirmau bănuiala referitoare la punctele sensibile majore: epidemia de opioide și ratele tot mai mari ale obezității, diabetului și bolilor de inimă, ca să numim doar câteva dintre ele. Alte răspunsuri m-au luat prin surprindere. De exemplu, profesorii din statul Washington mi-au spus că elevii fumau țigări electronice în timpul orelor. Copiilor nu le era permis să mestece gumă sau să fumeze în clasă, dar nu exista nicio regulă care să le interzică să folosească țigările electronice în școală. Aparent, școlile așteptau intervenția guvernului local, care, la rândul său, aștepta după guvernul federal.

Discuțiile au jucat un rol important pentru construirea agendei de lucru pe care am avut-o în timpul mandatului meu și după. M-au făcut să întocmesc primul raport al ministrului sănătății asupra crizei dependențelor și să lansez o campanie națională ce adresa epidemia de opioide. Și profesorii, împreună cu părinții, oamenii de știință și factorii de decizie politică m-au inspirat să emit, în 2016, primul raport federal despre utilizarea țigărilor electronice de către tineri.

O temă, recurentă, era însă diferită de toate celelalte. Nu era una dintre plângerile principale. Nici măcar nu puteai spune, direct, că e o problemă de sănătate. Singurătatea șerpuia ca un fir întunecat printre problematicile mai evidente pe care le scoteau oamenii în prim-plan, precum: dependența, violența, anxietatea și depresia. De exemplu, profesorii și administratorii școlilor, dar și mulți părinți pe care i-am întâlnit exprimau o îngrijorare din

ce în ce mai mare vizavi de faptul că copiii deveneau izolați – chiar și (sau, poate, mai ales) cei care își petreceau mare parte din timp în fața dispozitivelor digitale și pe rețelele de socializare. Totodată, singurătatea amplifica și durerea familiilor care aveau membri ce se luptau cu dependența de opioide.

Prima dată când mi-am dat seama de această legătură a fost într-o dimineață răcoroasă, pe când eram în Oklahoma City și am întâlnit un cuplu, pe Sam și Sheila, care-și pierduseră fiul, Jason, în urma unei supradoze de droguri. Ne-am întâlnit la centrul local de tratament, la mai bine de un an de la moartea lui Jason. Durerea pe care o aveau amândoi în suflet era vizibilă pe fețele lor extenuate. Când au început să vorbească de fiul lor, li s-au umezit ochii. Rănile lor erau încă deschise. Pierderea lui Jason fusese inimaginabil de dureroasă. Dar ceea ce făcuse ca experiența să fie încă și mai chinuitoare fusese faptul că, în momentele cele mai grele, se treziseră fără oamenii pe care se bazaseră ani de zile.

„Înainte, când se întâmpla ceva în familia noastră, a spus Sheila, vecinii noștri apăreau ca să-și arate grija și sprijinul. Dar, când ne-a murit fiul, n-a venit nimeni. Au zis să nu ne deranjeze, pentru că murise de o boală pe care ei o considerau rușinoasă. Ne-am simțit atât de singuri."

Dar Sam și Sheila nu erau deloc singuri, în singurătatea lor. În Phoenix, Anchorage, Baltimore și în multe alte orașe, am luat seama la tot felul de femei și de bărbați care mi-au spus că partea cea mai grea a dependenței de alcool sau de droguri era singurătatea profundă pe care o experimentau atunci când simțeau că familia și prietenii renunțaseră la ei. Singurătatea aceasta, în plus, făcea să le fie și mai greu să se țină de tratament și de recuperare. Nu e ușor să gestionezi o tulburare de abuz de substanțe, după cum mi-au mărturisit. „Oricine are nevoie de sprijin."

Oamenii din Flint și Michigan simțeau același lucru, deși din motive diferite. Am vizitat Flint în apogeul crizei sale de apă potabilă, mergând în căminul unei familii ale căror fiice aveau niveluri toxice de plumb în organism, din cauza apei contaminate. Și, după ce că se simțeau rău fiindcă nu reușiseră să-și protejeze fiicele, pe măsură ce treceau săptămânile și nu se dădea niciun acord care să regleze rezerva de apă a orașului s-au simțit uitați și de guvernul și țara lor. Aceasta este singurătatea din urma abandonului; sentimentul că ești lăsat la urmă, exclus, ignorat de societate.

În unele cazuri, singurătatea conducea la probleme de sănătate. În altele, era o consecință a bolilor și a suferințelor pe care le experimentau oamenii. Deși nu e ușor simplu să stabilești cauza și efectul, clar trebuia să fie ceva

în legătură cu această deconectare umană care le făcea oamenilor viețile mai grele decât era cazul.

Aflând despre prevalența singurătății, am descoperit o mulțime de lucruri și despre puterea vindecătoare a conexiunii umane. De exemplu, în Oklahoma am întâlnit un grup de adolescenți amerindieni cu probleme identitare, care se simțeau uitați de restul lumii, așa că au dezvoltat programul „Sunt indian", menit să întărească apartenența culturală și socială printre colegii lor și să reducă riscul dependenței de alcool și droguri. Am fost martor la puterea conexiunii într-un grup de suport din New York, format din părinți ai căror copii se luptau cu adicția. Faptul de-a se înscrie într-o comunitate de părinți asemenea lor, care înțelegeau prin ce treceau, a făcut să le fie mult mai ușor să facă față recidivei copiilor sau autoînvinovățirii pentru ceea ce se întâmpla. În Birmingham, Alabama, unde obezitatea și bolile cronice erau în creștere, am întâlnit o comunitate de oameni care se întâlneau ca să alerge, să se plimbe sau să înoate împreună. Până și cei prea rușinați și descurajați să facă exerciții de unii singuri ieșeau afară, impulsionați de prietenii lor care participau la aceste activități! Conexiunea umană a contat și în Flint, când membrii comunității și-au propus să meargă din ușă în ușă pentru a-și instrui vecinii să instaleze corect filtre contra plumbului din apa potabilă.

În aceste cazuri și în multe altele, am sesizat rolul vital pe care-l poate avea conectarea socială atunci când indivizii, familiile și comunitățile se confruntă cu probleme dificile. În vreme ce singurătatea produce disperare și încă și mai multă izolare, solidaritatea crește optimismul și creativitatea. Atunci când oamenii au un sentiment de apartenență, duc vieți mai bune, mai bogate și mai fericite.

Și totuși, valorile care domină cultura modernă promovează individualismul sobru și goana după autodeterminare. Ele spun că singuri ne modelăm destinele. Oare contribuiau aceste valori la vertijul singurătății la care eram martor? În Baltimore, un cuplu și-a exprimat bucuria de-a avea copii mici, dar partenerii au recunoscut, totodată, că le dedicau atât de mult timp, încât se îndepărtaseră de prietenii lor. În Los Angeles, un reputat director de spital mi-a spus, cu jumătate de gură, că-și serbase ziua de naștere singur acasă, pentru că programul intens de lucru îl făcuse să piardă legătura cu prietenii. Oamenii nu povesteau cu inima deschisă despre aceste lucruri. Multora le era rușine să admită cât de singuri se simțeau.

Rușinea e cu precădere mai acută în domeniile dreptului și medicinei, ce promovează, ca virtute, autonomia.

Doctori, asistente medicale și studenți entuziaști, pe care i-am întâlnit în Boston, Nashville și Miami, mi-au spus că se simt izolați din punct de vedere emoțional la locul de muncă, dar că n-au recunoscut asta față de nimeni, de teama repercusiunilor din partea colegilor și a pacienților. Unii chiar erau îngrijorați că instituțiile ce le reglementau activitatea puteau să le pună sub semnul întrebării capacitatea de a-și practica profesia, dacă recunoșteau, fie și în treacăt, că-și puneau probleme de sănătate mintală. Cu toate acestea, știau că singurătatea contribuia la epuizarea emoțională și la *burnout*-ul lor. Dar nu știau ce să facă în legătură cu asta.

Alții nici măcar nu-și dădeau seama că ceea ce simțeau era singurătate. Dar imediat ce o persoană din încăpere spărgea gheața, vorbind despre ea, vedeam nenumărate mâini care se ridicau, oamenii fiind dornici să-și spună, și ei, povestea. Bărbați, femei, copii. Specialiști de cel mai înalt grad. Oameni de vânzări. Oameni cu salariu minim pe economie. Nimeni, oricât de educat, de bogat sau de realizat ar fi fost, nu făcea excepție de la asta.

Mulți descriau o lipsă de apartenență. Încercau să facă ceva în legătură cu asta. Mulți se înscriseseră în organizații sociale sau se mutaseră în cartiere noi. Lucrau în spații deschise și luau prânzul în baruri. Dar sentimentul de „acasă" rămânea iluzoriu. Le lipsea fundația acestui sentiment, ce constă în conexiunea reală cu alți oameni.

Acasă e atunci când lumea te cunoaște. Atunci când ești iubit pentru cine ești. Când ai un numitor comun, interese, scopuri și valori comune cu alții, cărora le pasă cu adevărat de tine. Am întâlnit în foarte mult comunități oameni fără niciun sentiment de acasă, deși aveau unde se duce seara, acasă.

Stând în camera de hotel, la finalul unei zile pline de ședințe comunitare și de stat prin primării, reflectam asupra acestor povești, cu îngrijorare și curiozitate. Singurătatea nu mi-era, nici mie, străină. În timpul anilor de școală generală, când părinții mă lăsau în fața școlii, în fiecare dimineață, simțeam că mă sufoc în capul pieptului. Era ca emoția din prima zi de școală, doar că se repeta în fiecare zi. Nu mă speriau temele sau examenele. Mă îngrijora doar că mă simțeam singur. Și mi-era prea rușine să le spun părinților mei. Să recunosc asta ar fi însemnat mult mai mult decât să admit că nu aveam prieteni. Ar fi însemnat să recunosc că nu eram agreabil sau demn de-a fi iubit. Rușinea care-mi acompania singurătatea mi-a

intensificat bine cunoscuta durere ani la rând, până în liceu, când am dat, în sfârșit, peste un grup de prieteni de care am simțit cu adevărat că aparțin.

Însă, în ciuda propriilor stări de singurătate, nu consideram că problema era o potențială prioritate de sănătate publică. Cu siguranță, nu era pe agenda de lucru pe care o prezentasem Senatului, cu mai puțin de un an în urmă, în timpul ceremoniei de investire. Dar brusc, devenise extrem de importantă.

Întrebarea era: cum s-o adresez? Mulți dintre cei pe care-i întâlneam presupuneau că am miliarde de dolari la discreție și un staff de zeci de mii de oameni. Nu de puține ori a trebuit să le spun că acest lucru era departe de adevăr. Și totuși, noua poziție îmi facilita un pupitru intimidant de la care să cresc conștientizarea față de problema singurătății, în rândul publicului, să încep discuții cu părțile interesante și să pledez pentru schimbare, pornind de la cercetare și politică, până la infrastructură și stilul de viață al oamenilor.

Cu cât cercetam mai mult relația de dezechilibru dintre singurătate și solidaritate, cu atât eram mai convins de puterea uriașă a conexiunii umane. Foarte multe dintre problemele cu care ne confruntăm, ca societate – de la adicții și violență la lipsa implicării din partea angajaților și a elevilor și până la polarizarea politică –, sunt înrăutățite de singurătate și deconectare. Clădirea unei lumi mai conectate este cheia rezolvării acestora și a multor altor probleme personale și societale cu care ne confruntăm astăzi.

Conexiunea socială contează pentru un angajat dintr-un birou care își dorește să fie observat și apreciat, cât și pentru un director executiv care vrea să se conecteze la angajații săi. Contează pentru părinții copiilor mici, care au nevoie de sprijinul prietenilor lor, dar nu știu cum să-l ceară. Sau pentru cetățenii care întrevăd o variantă prin care să aducă îmbunătățiri comunității, dar se întreabă dacă i-ar păsa cuiva să afle asta. În fine, conexiunea socială contează pentru doctorul care vrea să-și ajute pacienții să se simtă mai bine, dar nu știe cum să le vindece singurătatea – a lor sau pe a sa, personală.

Spre surpriza mea, subiectul binelui emoțional, în general, și al singurătății, în special, a primit cele mai puternice răspunsuri de la public, față de orice alte subiecte tratate de mine ca șef al serviciilor medicale federale. Prea puține dintre celelalte subiecte trezeau un interes la fel de entuziast printre membrii foarte conservatori, cât și printre cei foarte liberali ai Congresului, printre oamenii tineri și cei bătrâni, printre locuitorii orașelor și ai satelor, deopotrivă. După prezentările făcute primarilor de orașe, instituțiilor medicale și liderilor afaceriști de peste tot din lume, părea că

este singurul subiect despre care toată lumea vrea să vorbească. Și asta, cred eu, pentru că foarte mulți oameni au cunoscut ei înșiși singurătatea sau au văzut-o la cei din jur. Este o stare universală care ne afectează pe toți în mod direct – sau indirect, prin oamenii pe care-i iubim.

Ironia este că antidotul singurătății, conexiunea umană, este de asemenea universală. De fapt, suntem făcuți pentru conexiune – după cum o demonstrăm de fiecare dată când ne unim pentru un scop comun sau pentru rezolvarea unei crize. La fel s-a întâmplat și în cazul acțiunii colective întreprinse de elevii de la liceul Parkland din Florida de Sud, după atacul armat din 2018, de la școala lor, care a luat șaptesprezece vieți. Întrezărim același instinct și în suita de ajutoare, sprijin și voluntariat ce urmează după un uragan, o tornadă sau un cutremur major din lume.

Una dintre cele mai ample demonstrații comunitare în urma unei tragedii este cea corelată cu evenimentele de pe 11 septembrie 2001. În dimineața teribilă a acelei zile, când au căzut turnurile gemene ale World Trade Center din New York, mii de oameni din zona Manhattanului s-au grăbit spre sudul orașului, ca să scape de infernul ce se desfășura în spatele lor. Când au ajuns la râul Hudson și au realizat că n-au nicio șansă să înainteze, s-a instalat panica. Realizând că n-avea cum să salveze atâția oameni la timp, Paza de Coastă a luat o decizie fără precedent. A emis un apel radio, rugându-i pe civili să ajute cu bărcile lor.

Au reacționat imediat. O grămadă de bărci au traversat norul dens de praf și moloz și au transportat în siguranță pasagerii înfricoșați și murdari. În nouă ore, prin 9/11 Boat Lift au fost salvați aproape jumătate de milion de oameni, aceasta devenind cea mai mare acțiune de salvare cu barca din istoria omenirii – chiar mai mare decât evacuarea de la Dunkirk, din cel de-Al Doilea Război Mondial.

Vincent Ardolino, căpitanul navei *Amberjack*, a spus că soția lui l-a crezut nebun când i-a zis că vrea să plece cu barca spre Manhattan în acea dimineață. Dar el știa că vrea s-o facă. „Să nu rămâi niciodată cu gândul că puteai face ceva, dar n-ai făcut-o", a spus el mai târziu, reflectând asupra deciziei sale.[1]

Instinctele noastre comunitare sunt vii și nevătămate. Când împărtășim un scop comun, când avem o stringență comună, când auzim un strigăt de ajutor la care suntem în stare să răspundem, majoritatea dintre noi iau atitudine și-și unesc forțele.

Dorința mea de-a răspunde problemei singurătății a continuat și după mandatul de șef al serviciilor medicale. Au continuat, de asemenea, și

întrebările presante pe această temă, adresate de oamenii și de experții pe care-i întâlneam. Ce determinase deteriorarea relațiilor intercomunitare și acele niveluri de singurătate? Ce alte aspecte ale societății și sănătății mai sunt afectate? Cum putem depăși stigmatul singurătății și accepta că suntem, cu toții, vulnerabili? Cum să creăm conexiuni mai puternice, mai trainice și mai axate pe compasiune, în viețile și în comunitățile noastre, alături de un sentiment unificator, un teren comun pentru societatea mare? Cum înclinăm balanța, astfel ca, în loc să ne lăsăm conduși de frică, să fim alimentați cu dragoste?

Acestea sunt doar câteva din întrebările care au dus la scrierea acestei cărți. Mi-am pus însă multe altele, pe măsură ce m-am apucat să cercetez serios rolurile vitale pe care le au singurătatea și conexiunea în viețile fiecăruia dintre noi. Dincolo de date și fapte, stau oamenii pe care-i vei întâlni menționați în paginile acestei cărți – oameni de știință, filosofi, doctori, inventatori, activiști și inși din toate păturile sociale –, care, prin poveștile lor, ne reamintesc mereu că, într-adevăr, nouă, oamenilor, ne este mult mai bine împreună.

Prima secțiune a cărții se concentrează pe substraturile singurătății și ale conexiunii sociale – motivele pentru care a apărut singurătatea, la specia noastră extrem de sociabilă, și modurile prin care diferite aspecte ale culturii ne pot ajuta sau pot îngreuna eforturile de-a ne apropia de ceilalți și de-a avea sentimentul apartenenței comunitare. Cea de-a doua secțiune se adresează procesului conexiunii, pe care trebuie să-l parcurgem individual, începând cu relația pe care o avem cu noi înșine și sfârșind cu legăturile pe care le închegăm cu familia și prietenii, clădind, în final, o lume mai conectată pentru generațiile viitoare. Am speranța că poveștile pe care urmează să le citești te vor face să conștientizezi mai profund locul pe care-l ai în universul social și te vor inspira să-i abordezi pe cei din jur cu o nouă înțelegere asupra rolului vital pe care-l jucăm unii în viețile celorlalți. După cum vei vedea, atunci când ne consolidăm legăturile cu ceilalți suntem mai sănătoși, mai rezistenți, mai productivi, mai creativi și mai împliniți.

Scriind această carte, am ajuns să-mi dau seama că legătura socială este, în fapt, o forță nerecunoscută și subapreciată prin care putem adresa multe probleme critice cu care ne confruntăm atât ca indivizi, cât și ca societate. Depășirea singurătății și clădirea unui viitor bazat pe o conectare mai mare constituie o stringență pe care putem și trebuie s-o rezolvăm împreună.