

**MANFRED
SPITZER**

**SINGURĂTATEA
BOALA NERECUNOSCUTĂ**

Traducere din germană
de Andra-Octavia Drăghiciu și Alexandra Furnea

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Cuprins

Cuvânt înainte	9
1. <i>Megatrend</i> și boală	13
2. Singurătatea doare	43
3. Contagiune socială	67
4. Singurătatea provoacă stres	86
5. Online: împreună, dar singuri?	109
6. Singurătatea ca factor de risc pentru îmbolnăvire	133
7. Cauza principală a decesului	148
8. „Mă îmbolnăvești!“	162
9. Ce-i de făcut?	179
10. În căutarea singurătății	203
<i>Mulțumiri</i>	227
<i>Note</i>	229
<i>Bibliografie</i>	251
<i>Credite fotografice</i>	293

Cuvânt înainte

Imaginați-vă că ar exista o boală care s-ar manifesta tot mai des și ar provoca dureri cronice – o maladie contagioasă, încă necercetată de oamenii de știință, care s-ar răspândi atât de rapid, încât nu am avea timp să ne imunizăm împotriva ei și care ar fi clasificată drept una dintre cele mai frecvente cauze ale mortalității în lumea occidentală. O boală care favorizează apariția altor suferințe, de la răceli, depresie și demență la infarct, accident vascular cerebral și cancer. Această boală ar fi, prin urmare, un factor important de risc pentru apariția altor maladii cu incidență crescută și fatale. În același timp ar fi înșelătoare, deoarece mulți dintre cei afectați nici nu ar ști că suferă de ea. Această boală chiar există, și se numește singurătate.

Suferința provocată de singurătate este cunoscută de mult în psihiatrie – specialitatea mea – și a fost, cel mai adesea, tratată ca un simptom al altor afecțiuni psihice. Noi cercetări în domeniile epidemiologiei, psihologiei, neuroștiințelor, sociologiei și, nu în ultimul rând, psihiatriei arată însă că această boală poate și trebuie să fie privită ca un subiect de sine stătător. Mai simplu spus, singurătatea nu este numai un simptom, adică un semn al unei boli, ci este ea însăși o boală!

Doar dacă privim singurătatea drept un mod de a resimți izolarea socială, care se instalează din motive diferite și capătă o dinamică proprie (se vorbește despre un cerc vicios al singurătății), pentru a deveni mai apoi problema principală, putem

să dobândim o perspectivă nuanțată asupra subiectului. O astfel de înțelegere mai bună a cauzelor și efectelor singurătății are consecințe noi și importante, așa cum voi arăta în această carte. Volumul de față se bazează pe descoperiri științifice făcute prin intermediul studiilor observaționale și al experimentelor, de la nivelul cercetării fundamentale până la cel al medicinei și psihologiei aplicate.

Ca în celelalte cărți ale mele, îi ofer cititorului poate prea multe detalii, dar fac asta deoarece mi se pare că este important să scriu nu doar despre ceea ce știm, ci și de ce știm aceste lucruri și cum am ajuns la asemenea descoperiri științifice. Doar acest mod de a aborda problema permite evaluarea descoperirilor și încadrarea lor în contexte mai largi și doar printr-o astfel de înțelegere aprofundată mai este posibil să deosebim faptele adevărate de cele alternative, în era noastră „postfactuală”.¹

Odată ce ne-am lămurit, calea pentru a găsi soluții la problemele care reies din faptele descrise este deschisă. Această carte nu este una de ponturi, după modelul celor care oferă „șapte sfaturi bune împotriva inimilor înghețate”, lucru care va deveni evident în ultimele capitole ale volumului. Chiar dacă, asemenea pneumoniei și altor boli, singurătatea este dureroasă, contagioasă și uneori chiar letală, ea face totuși parte din experiența umană la fel ca, de exemplu, îmbătrânirea. Fiecare dintre noi devine, la un moment dat, conștient de propria finitudine, cât suntem tineri mai degrabă la modul „teoretic”, iar pe măsură ce înaintăm în vârstă, în moduri tot mai „practice”.

Așadar, singurătatea nu este ceva care ține doar de domeniul meu de activitate, ci mă privește și personal. Ca orice alt om, și eu mă simt câteodată singur. Am făcut parte dintr-o familie toată viața. Mai întâi, am fost cel de-al treilea din cinci copii, care alcătuiau împreună cu părinții și cu cele două bunici o comunitate de nouă capete sub un singur acoperiș. Era de la sine înțeles ca cineva să fie mereu acasă, și, pe deasupra, mai

existau și copiii din vecinătatea sătucului Lengfeld în Odenwald, unde locuiam și mă simțeam foarte bine. La 25 de ani mi-am întemeiat propria familie. Au apărut din nou cei cinci copii și totul a revenit la normal: făceam iarăși parte dintr-o familie numeroasă (potrivit standardelor actuale). Faptul că astfel de familii nu sunt o invenție a epocii moderne, ci formează de milenii în Europa nucleul comunităților omenești este cunoscut, de exemplu, din studierea numărului mare de morminte în care au fost îngropați împreună mai mulți oameni, care au putut fi identificați ulterior, grație tehnologiilor moderne de cercetare, ca fiind tată, mamă și copil.² Familiile nu sunt constructe. Ele există cu adevărat!

Între timp, copiii mei au plecat de acasă și acum locuiesc singur. Așadar sunt la rândul meu afectat de singurătate și mă gândesc cum aș putea să gestionez concret situația pentru restul zilelor mele, la vârsta a treia, senectute sau cum vreți să o mai numiți. În timp ce scriam această carte, am realizat cât de crucială este problema singurătății și că nu trebuie să o mai ignorăm.

În mare, aplicarea cunoștințelor științifice generale la cazuri individuale nu face obiectul științei în genere. Din regulile (generale) ale fizicii nu rezultă cum trebuie construită propriu-zis o casă (și totuși, o casă nu poate fi construită fără respectarea acestor legi). Casa nu are nevoie doar de fizică, ci în primul rând de *arta* arhitectului. La fel este și în medicină. Cunoașterea medicală este generală (altfel nu ar fi posibil să o predăm sau să o învățăm), dar aplicarea ei în cazurile individuale nu este o știință, ci este considerată, pe bună dreptate, o formă de artă medicală.

Tocmai de aceea, deși informația prezentată în cartea de față susține procesul de reflecție asupra propriei singurătăți, totuși nu îmi rezolvă, ca prin minune, problema. Același lucru este valabil și pentru cititor, desigur. Așa cum toate cunoștințele

medicale din lume nu duc, automat la sănătate, nici descoperirile despre singurătate prezentate aici nu vor face ca singurătatea cuiva să dispară automat. Dar e adevărat și că fără aceste cunoștințe medicale nu prea există șanse de vindecare. Tocmai pentru că nu conține rețete simpliste sau sfaturi banale, cartea de față este un bun punct de plecare pentru cei care se simt singuri și vor să își schimbe viața în această privință. (Dacă ar fi să facem o comparație, în anumite cazuri îndemnul „când ești bolnav, ia aspirină“ nu este greșit, dar cu siguranță nu reprezintă un sfat medical bun; depinde de fiecare caz în parte!)

Orice boală trebuie să fie atât recunoscută la modul general, cât și înțeleasă în manifestările ei individuale. Abia atunci pot fi trase concluziile corecte pentru fiecare caz în parte. În acest sens, lucrarea de față îl scutește pe cititor de multă muncă, iar valoarea unei cărți se măsoară în lipsa nevoii de a mai citi și altceva după ce ai terminat de lecturat un anumit volum. În cazul de față, cititorul nu mai trebuie să studieze câteva sute de lucrări științifice pe tema singurătății. Cartea nu poate înlocui însă reflecția asupra propriei situații – asupra a ceea ce este de făcut aici și acum. Dar poate ușura semnificativ acest proces. De aceea am și scris-o.

Manfred Spitzer

Ulm, de Ziua Reformei și a Sărbătorii Tuturor Sfinților

1. Megatrend și boală

Dintre toate mamiferele, oamenii sunt specia care tinde în mod deosebit spre viața în comunitate. Aristotel a avut un motiv întemeiat pentru a-l numi pe om „animal social“ (*zoon politikón*). Și, după cum arată cercetările laureatului Nobel în economie Daniel Kahneman, oamenii își petrec și astăzi aproximativ 80% din timp în compania altor oameni.¹ Cei mai mulți dintre noi preferăm deci să ne aflăm în prezența semenilor noștri decât să fim singuri.

În lumina acestor date, tendința către o viață trăită *la singular* pare așadar stranie, mai ales pentru că străbate ca un fir roșu toate aspectele existenței noastre: alimentele sunt împachetate în ambalaje tot mai mici, deoarece tot mai mulți oameni gătesc și mănâncă singuri. Gospodăriile devin mai mici, așadar se construiesc mai multe locuințe de dimensiuni reduse pentru cei care trăiesc singuri. În trecut, cine voia să se distreze ieșea în oraș; astăzi preferăm să ne așezăm – de cele mai multe ori singuri – în fața televizorului. Tendința de a fi singur nu se limitează însă la industria alimentară sau la cea imobiliară, ci și-a croit drum până în sufletele noastre. Ea se manifestă și în psihiatrie, un domeniu al medicinei. O tendință care se regăsește în imobiliare, alimentație, comunicare și medicină, afectându-ne astfel sănătatea, poate și trebuie să fie considerată un *megatrend*.

Cine crede că această tendință este specifică țărilor dezvoltate se înșală. Un grup de psihologi de la Arizona State University au

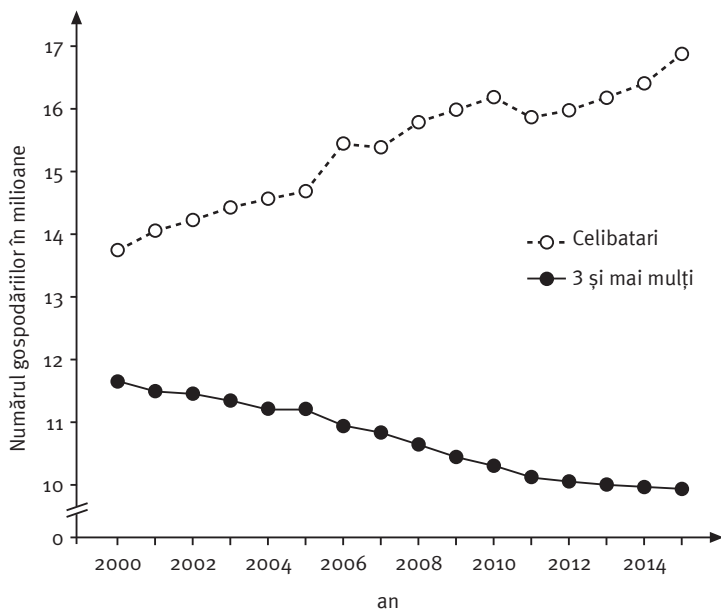
cercetat obiceiuri și valori individualiste în 78 de țări, pe parcursul ultimilor 51 ani.² În marea majoritate a acestor state s-a constatat o creștere a individualismului – atât în viața de zi cu zi, cât și în ceea ce privește valorile – care poate fi pusă pe seama dezvoltării socioeconomice: cu cât le merge mai bine oamenilor, cu atât sunt mai independenți și, deci, mai individualiști. Că astfel crește și riscul singurătății nu le este însă la fel de clar celor mai mulți oameni.

SINGURĂTATEA ÎN GERMANIA

Această tendință persistă în Germania de mulți ani. În 2015 existau 41 de milioane de gospodării în Germania, dintre care 17 milioane erau formate dintr-o singură persoană. Deși aproximativ 50% din locuitori trăiesc în continuare într-o familie clasică (părinți cu unul sau mai mulți copii), în trecut procentul era mai mare, și se află în scădere continuă de câteva decenii. Numărul gospodăriilor din Germania crește mult mai repede decât numărul lor de locuitori, ceea ce înseamnă că, de fapt, numărul membrilor pe gospodărie scade.

La asta se adaugă faptul că legislația și politica socială permit cuplurilor să nu se mai căsătorească sau să se despartă mult mai ușor. În 1950, în Germania se destrăma doar una din zece căsătorii. Astăzi numărul a crescut la una din trei. Deoarece cuplurile cu copii se despart mai des decât înainte, mult mai mulți copii cresc cu un singur părinte și se obișnuiesc astfel de mici cu viața de celibatar. Familia monoparentală – în medie 1,5 copii la o femeie – a devenit între timp norma.

Notabil este că singurătatea nu apare în aceeași măsură pe parcursul vieții unui individ.³ Există două faze în care este mai prezentă: la tinerețe și la bătrânețe, din motive și cu consecințe diferite.



1.1: Creșterea numărului de gospodării formate dintr-o singură persoană și scăderea numărului celor compuse din trei sau mai mulți membri – adică din familii –, între anii 2000 și 2015, face să fie evidentă trendința către celibat în Germania. Numărul de gospodării cu doi membri a crescut ușor de la 12.720.000 în anul 2000 la 13.956.000 în 2015; mărimea medie a unei gospodării din Germania este acum de două persoane.⁴

SINGUR LA BĂTRÂNEȚE

În ultimele decenii, căsnicia și familia și-au pierdut din importanță, lucru care a dus la accentuarea singurătății. La acest fapt se adaugă și numărul tot mai mare al oamenilor în vârstă, care trăiesc în medie tot mai mult. Deoarece bărbații mor cu aproximativ șase ani înaintea femeilor (și sunt și mai în vârstă cu un an sau doi când se căsătoresc), mai ales numărul vârstnicilor singure a crescut foarte mult. Cunoaștem fenomenul din perioada de după cel de-Al Doilea Război Mondial, când se vorbea

despre văduve de război, dar curentul feminizării bătrâneții este încă în creștere și la 70 de ani după încheierea conflictului. Conform *Ghidului de Planificare Socială pentru Vârstnici*, în momentul de față, peste 60% dintre persoanele de 60 de ani și mai mult sunt femei. Pe măsură ce vârstele sunt mai înaintate, procentul crește și mai mult.

Deși gospodăria formată din două persoane este în proporție de 50% încă cea mai des întâlnită formă de trai a seniorilor, același ghid constată mai departe:

Tot mai mulți oameni în vârstă locuiesc singuri. Acest lucru este valabil pentru aproximativ 40% din populația de peste 65 ani la nivelul întregii țări, iar în orașele mari, numărul seniorilor singuri este și mai mare. Dintre aceștia, 85% sunt femei. Unul dintre motive este rata ridicată a mortalității în rândul bărbaților. Tendința spre celibat la o vârstă înaintată este determinată însă și de cei care aleg să trăiască singuri (necăsătoriți, divorțați sau cuplurile care trăiesc separat), cu precădere bărbați.

Bărbații în vârstă (rămăși în număr mic) reproduc comportamentul femeilor și trăiesc tot mai mult în separare și izolare.

Femeile și bărbații dau răspunsuri diferite dacă sunt întrebați de ce rămân singuri oamenii la bătrânețe. 28,7% din bărbați invocă drept motiv principal: „Sunt prea timid și nu reușesc să cunosc oameni noi“ (doar 16,1% dintre femei dau acest răspuns). În contrapartidă, 30,2% dintre femei invocă drept motiv principal următorul lucru: „Am pretenții prea mari în ceea ce privește partenerii“ (în cazul bărbaților, vorbim despre 25,5%). Aproape de două ori mai multe femei (9,7%) decât bărbați (5,9%) consideră că sunt prea în vârstă și 12,4% dintre femei cred că sunt intimidante, în comparație cu 5,9% la bărbați.

În ceea ce privește motive precum dorința de a fi independent/ă („Nu doresc să renunț încă la independență“: bărbați,