

# Arta și știința conectării

Sănătatea socială – un factor  
esențial pentru o viață mai lungă,  
mai sănătoasă și mai fericită

*Lifestyle*

**Kasley KILLAM**

Traducere din limba engleză de  
Adina Avramescu

# C U P R I N S

<b>Nota autoarei</b> -----	<b>9</b>
<b>Introducere: Viitorul sănătății este social</b> -----	<b>11</b>
<b>Partea I – EVALUEAZĂ</b> -----	<b>19</b>
Capitolul 1: Redefinește ce înseamnă să fii sănătos -----	21
Capitolul 2: Demitizează-ți relațiile -----	45
Capitolul 3: Descoperă-ți stilul propriu de sănătate socială-----	64
<b>Partea a II-a – ACȚIONEAZĂ</b> -----	<b>91</b>
Capitolul 4: Fă din sănătatea socială o prioritate -----	93
Capitolul 5: Întărește-ți mușchii sociali-----	109
Capitolul 6: Fă un pas mic pentru tine, un pas uriaș pentru sănătatea socială-----	129
Capitolul 7: Gândește ca un om de știință, chiar dacă nu ești ----	143
<b>Partea a III-a – AMPLIFICĂ</b> -----	<b>159</b>
Capitolul 8: Construiește o comunitate acolo unde trăiești-----	161
Capitolul 9: Cultivă conexiuni la locul de muncă și online-----	186
Capitolul 10: Înfloarește alături de cei din jurul tău -----	207
<b>Concluzie: Despre progresul mișcării pentru sănătate socială</b> -----	<b>225</b>
<b>Mulțumiri</b> -----	<b>227</b>
<b>Apendice</b> -----	<b>229</b>
<b>Note</b> -----	<b>231</b>

## Nota autoarei

**T**oate povestirile din această carte sunt adevărate, le-am redat așa cum mi-au fost relatate sau cum le-am trăit eu înșămi. În câteva cazuri am schimbat nume și anumite detalii, pentru a proteja identitatea persoanelor, sau am combinat povestiri pentru a spori anonimatul, iar unele citate au fost editate de dragul clarității. Sunt recunoscătoare tuturor celor care mi-au încredințat opiniile lor; partea cea mai plăcută a scrierii acestei cărți a fost să mă conectez cu voi.

Comunicarea descoperirilor științifice într-o manieră precisă, interesantă și utilă este o artă. Informațiile din această carte sunt rezultatul unei cercetări atente și s-au făcut toate eforturile pentru a asigura exactitatea lor. Cartea pornește de acolo de unde se sfârșesc datele, adăugând perspectivele unor experți și oameni obișnuiți. Sper că acest lucru asigură o lectură plăcută care își are rădăcinile în fapte și înflorește prin experiențe de viață.

## Viitorul sănătății este social

**C**e faci pentru a fi sănătos?

Să presupunem că urmezi întocmai sfaturile oferite de doctori, bloguri de sănătate și influenceri de *wellness*. Mergi zece mii de pași pe zi. Dormi bine opt ore pe noapte. Mănânci foarte multe legume proaspete și eviți alimentele procesate. Treci prin încercările vieții cu ajutorul unui psihoterapeut. Meditezi și faci băi fierbinți pentru starea ta de bine.

Drept urmare, sănătatea ta fizică și mintală se îmbunătățește, dar numai până la un punct.

Problema consilierii medicale tradiționale este că nu ține cont de unul dintre cele mai importante ingrediente: conexiunea umană.

Nu poți să fii pe deplin sănătos dacă nu ai niciun nume pe care să-l scrii pe hârtie ca fiind contactul tău în caz de urgență. Dacă nu îți vezi familia decât câteva ore când ești în concediu sau ai zile libere. Dacă nu ai prieteni apropiați cărora să le împărtășești experiențele tale. Sau dacă nu ai suficient timp în care să fii singur pentru a putea să te reconectezi cu tine însuși.

Îți prețuiești relațiile platonice sau amoroase, dar știi oare că ele îți determină durata vieții? Când îți petreci timpul cu familia

sau prietenii, îți inviți un coleg de muncă la prânz sau începi să discuți cu un vecin, îți dai seama că interacțiunea influențează riscul ca tu — și ei — să dezvolți boli de inimă, diabet, depresie sau demență?<sup>1</sup>

Sănătatea nu este doar fizică sau mintală. Sănătatea este și socială.

*Sănătatea socială* este acel aspect al sănătății generale și al stării de bine care vine din conectare și ea este subapreciată enorm. În vreme ce sănătatea fizică se referă la corpul tău, iar cea mintală la mintea ta, sănătatea socială vizează relațiile tale. Așa cum vom vedea în Partea I, pentru a fi sănătos din punct de vedere social este nevoie să-ți cultivi legăturile cu familia, prietenii și cei din jurul tău, să aparții unor comunități și să simți că ești susținut, apreciat și iubit cu intensitatea și în modurile care îți conferă un sentiment de împlinire.

Decenii de cercetări au demonstrat modul în care conectarea este la fel de esențială ca mâncarea și apa, dar această cunoaștere nu se reflectă încă în felul în care înțelegem sănătatea în general și, din această cauză, suferim.

Astăzi, mulți oameni manifestă semne ale declinului sănătății lor sociale. În ultimii 30 de ani, procentul americanilor cu 10 sau mai mulți prieteni apropiați a scăzut cu 20%.<sup>2</sup> În ultimii 20 de ani, timpul petrecut de oameni în singurătate a crescut în medie cu 24 de ore pe lună.<sup>3</sup> În ultimii 10 ani, participarea la comunități — cum ar fi cluburi de carte, cluburi sportive și asociații de cartier — a scăzut cu aproape 20%.<sup>4</sup> Și, potrivit unui sondaj național din 2019, aproape jumătate dintre adulții din Statele Unite simțeau că nimeni nu-i cunoștea bine.<sup>5</sup>

O serie de cercetători au documentat tendințe similare în alte țări. Potrivit Gallup, 330 de milioane de adulți din întreaga lume îndură săptămâni în șir fără să vorbească cu nicio rudă sau niciun prieten, iar 20% dintre adulții de pe mapamond nu au pe *nimeni* la care să poată apela pentru ajutor.<sup>6</sup> Aceste statistici mă șochează chiar și pe mine, care trăiesc din analizarea unor asemenea statistici.

Această lipsă de conectare este periculoasă, sporind riscul de atac cerebral în rândurile oamenilor cu 32%, riscul de demență cu 50% și pe cel de moarte prematură cu 29%.<sup>7</sup>

Dar nu doar absența conectării face victime; un număr covârșitor de conexiuni sau conexiuni neîmplinite au același efect. Fie că e vorba despre introvertiți extenuați de prea multe obligații sociale, despre extrovertiți implicați în prea multe activități pentru a mai reuși să se concentreze asupra vreuneia, despre adolescenți copleșiți de rețelele de socializare sau despre comunități acaparate de conflicte, balanța socială a oamenilor este dezechilibrată. Între timp, infrafracțiunile generate de ură au sporit<sup>8</sup>, polarizarea a escaladat<sup>9</sup>, iar încrederea reciprocă a oamenilor este pusă la încercare, în cel mai bun caz.<sup>10</sup>

Toate acestea echivalează cu nici mai mult, nici mai puțin decât un semnal de alarmă în domeniul sănătății publice. După cum vom vedea în Capitolul 10, lideri din întreaga lume încep să pregătească o reacție, de la guverne din Marea Britanie și miniștri japonezi numiți pentru gestionarea problemelor legate de singurătate până la decizia Organizației Mondiale a Sănătății de a înființa, la nivel global, o Comisie pentru Conexiune Socială.

Dar ce înseamnă toate aceste lucruri pentru tine? Ce poți să faci *tu* în viața ta de zi cu zi pentru a te conecta într-o manieră mai semnificativă cu oamenii din jurul tău și, drept urmare, pentru a trăi o viață mai lungă, mai sănătoasă și mai fericită?

Am petrecut un deceniu răspunzând la această întrebare. Această carte îți dezvăluie cu exactitate ce am aflat, prezentându-ți un vocabular nou pentru cum să gândești și să vorbești despre importanța conexiunii cu familia, prietenii, partenerii de viață, colegii de muncă, vecinii și a altor legături sociale, precum și strategii specifice pentru a fi mai sănătos din punct de vedere social.

## Descoperirea factorului lipsă

În copilăria mea, lumea socială din jurul meu era complicată. Acasă m-am simțit iubită și sprijinită de părinții și frații mei, dar au existat certuri, divorțuri și răcirii ale relațiilor care mi-au sfărâmat, în mod ireparabil, atât familia nucleară, cât și pe cea extinsă. La școală, am avut încredere în mine și am închegat foarte multe prietenii, dar, în ciuda acestui fapt, nu am simțit niciodată că mă

integrasem complet și eram consternată de ticăloșia care exista în raporturile dintre diferite găști. Mai târziu, ca adult în câmpul muncii, am evoluat ca o introvertită într-o cultură profesională care răsplătește extrovertirea. De-a lungul anilor, m-am mutat de multe ori în diferite orașe, de fiecare dată fiind nevoită să descopăr cum să construiesc o comunitate de la zero, rămânând în același timp în legătură cu cei dragi aflați departe.

La vârsta de 20 și ceva de ani eram convinsă că toate aceste elemente se potriveau cumva, dar cum? Simțeam că mă lupt din greu cu ceva, dar cu ce? Nu dispuneam nici măcar de limbajul potrivit pentru a descrie ce lipsea din viața mea, ca să nu mai vorbim despre instrumentele necesare pentru a rezolva această problemă.

Așadar, ca specialistă în științele sociale, am apelat la datele existente pentru a găsi un răspuns. Am devorat toate lucrările academice despre conectarea umană pe care le-am putut găsi, am participat la conferințe pentru a învăța de la cercetători de renume și am căutat oportunități, cum ar fi să lucrez la Positive Psychology Center, de la Universitatea Pennsylvania, și să-mi petrec o vară ca profesor invitat la Mind & Life Institute. Am aflat cum comportamentele prosociale — acțiunile care ne conectează cu alții, cum ar fi recunoștința, bunătatea și empatia — modifică funcționarea neurologică și fiziologică a organismului. Am aflat că, atunci când avem relații bune, nu numai că suntem mai fericiți, dar și trăim mai mult.

Mizele erau mai mari decât bănuisem inițial. Pentru a trăi mult și bine, arătau datele, avem nevoie de iubire.

Dar în continuare nu puteam să înțeleg exact ce însemnau toate acestea. Părea că o serie de cercetători se îndreptau spre o temă comună venind din domeniile lor diferite, dar nu exista o narațiune atotcuprinzătoare satisfăcătoare sau un drum clar înainte, pentru oameni obișnuiți ca tine și ca mine care își văd de viața lor.

Apoi, în 2013, am primit o subvenție de la Universitatea Stanford pentru a crea o campanie și o aplicație pentru telefonul mobil, care să-i ajute pe oameni să-și consolideze relațiile — și atunci am descoperit-o. În timp ce adunam dovezi pentru proiect, am descoperit soluția la puzzle. Tema unificatoare. Limbajul care surprindea acel lucru după care tânjeam în viață.

Sănătatea socială.

La începutul anilor 1970, un cercetător de la Universitatea Southern Illinois, pe numele său Robert D. Russell, a publicat o lucrare intitulată *Sănătate socială: o încercare de a clarifica această dimensiune a stării noastre de bine*. El observase că Organizația Mondială a Sănătății definea sănătatea ca pe „o stare de bine fizică, mintală și socială completă“, dar că nimeni nu se ocupase cu adevărat de dezvoltarea celei de-a treia componente. Russell a făcut sondaje și interviuri pentru a ajunge la o definiție: sănătatea socială, scria el, este acea „dimensiune a stării de bine a unui individ, care se referă la modul în care se înțelege el cu alți oameni, cum reacționează aceștia față de el și cum interacționează el cu instituții sociale și moravuri societale“.

Când am citit această lucrare pentru prima oară, totul a început să capete sens. „Asta e!“, mi-am spus în sinea mea. „Acum nu trebuie decât să citesc tot ce pot despre sănătatea socială și voi fi pregătită“.

Doar că nu mai era nimic altceva disponibil. Am răscolit biblioteca și am căutat online, în reviste academice și în mass-media populare. Existau informații despre concepte înrudite, precum conexiunea socială și chiar bunăstarea socială, dar sănătatea socială avea o conotație diferită și crucială. Russell trecuse în neființă în 2005 și, în afară de câteva mențiuni ici și colo, nimeni dintre cei pe care i-am putut găsi nu dezvoltase definiția lui într-o manieră consistentă, semnificativă. În afara mediului academic, sănătatea socială era cât se poate de absentă din discursul public. (Chiar și acum, când scriu aceste rânduri zece ani mai târziu, în continuare nu există nici măcar o pagină pe Wikipedia despre sănătatea socială.)

Am fost complet derutată. În lunile și anii care au urmat, nu m-am putut opri să nu mă gândesc la sănătatea socială. Pentru mine, termenul surprindea perfect ceea ce știam din cercetarea științifică și din experiența personală că era adevărat, că nu numai fericirea, ci și *sănătatea* este legată în mod inevitabil de conectare. Mi-a plăcut faptul că el extindea limbajul cu care eu și majoritatea oamenilor eram deja familiarizați, adăugând sănătății fizice și mintale pe cea socială.

Cu toate acestea, rămăsese îngropată în lucrările academice decenii la rând. Mi-am pus întrebarea: oare ideea de sănătate

socială nu a pătruns în discursul general pentru că nu a rezonat cu nimeni altcineva în afară de mine? Sau pentru că pur și simplu trecuse neobservată, potențialul ei fiind subapreciat și așteptând să fie realizat?

În plus, avea nevoie de un context, o abordare tangibilă pentru ca oamenii să-și întărească sănătatea socială la fel cum facem cu cea fizică și mintală. De vreme ce nu reușisem să găsec niciuna, am fost nevoită să o creez.

Pe parcursul următorului deceniu, am făcut exact acest lucru. Mai întâi mi-am testat ipoteza folosind termenul în conversații cu prieteni și colegi, scriind articole pentru publicații precum *Scientific American* și *Psychology Today* și ținând discursuri despre el în fața unor organizații și comunități din diferite domenii în întreaga lume.

Reacțiile și feedbackul oamenilor mi-au arătat că termenul *sănătate socială* nu rezona doar cu mine. Când am început să răspândesc mesajul în mediul public, m-am simțit asemenea unei soliste. Am fost uimită și încântată primele dați când am auzit discursul sau am citit scrierile altcuiva în care sănătatea socială era pomenită întâmplător, în conversație sau în scris, ca parte a vocabularului lui normal. Astăzi, oameni dinăuntrul și din afara cercurilor mele îl folosesc tot timpul și există un cor global de voci, care se află într-o creștere rapidă și care se aude tot mai tare pe zi ce trece.

Încurajată de răspândirea termenului, mi-am îndreptat atenția spre dezvoltarea unei metodologii. Știam că testul real al unei idei nu are loc într-un laborator sau într-o bază de date, ci în viața reală. Așa că am început cu locul în care trăiam la acea vreme: San Francisco. Am organizat o adunare publică și am invitat lideri locali să vorbească despre ce auzeau și vedeau la fața locului, aflând astfel că mulți adulți în vârstă se simțeau izolați și mulți adolescenți tânjeau să aibă relații offline. La un alt eveniment, am adus laolaltă membri mai în vârstă și mai tineri ai comunității, pentru o după-amiază de conversație între generații, care a condus la prietenii intergeneraționale ce continuă și în ziua de azi, arătându-mi cât de ușor putea fi să stabilești o conexiune. Am intrat în consiliul de conducere al unei organizații locale nonprofit care construia o comunitate în rândul vârstnicilor și am observat direct cum oamenii

care treceau de la o stare în care erau izolați la una în care relaționau unii cu alții ajungeau să aibă o sănătate mai bună.

Din ce în ce mai frecvent citeam titluri în ziar despre o creștere a fenomenului singurătății, fapt care mi-a alimentat hotărârea; aceasta era o criză profundă în lume, pe care credeam că sănătatea socială o putea alina.

Așadar, în 2019, am făcut un gest de curaj renunțând la jobul meu de la Verily, start-upul specializat în dispozitive tehnico-medicale al companiei Google, pentru a mă dedica în întregime sănătății sociale. M-am înscris la cursuri postuniversitare la Școala de Sănătate Publică „T.H. Chan” de la Universitatea Harvard, unde am învățat despre cât de important este să înțelegi că sănătatea indivizilor — fie ea fizică, mintală sau socială — nu este doar influențată de acțiunile lor, ci și inseparabilă de lumea din jurul lor. Am aflat care instrumente din trusa de scule a sănătății publice au făcut ca înțelegerea noastră colectivă să avanseze și au îmbunătățit sănătatea omenirii de-a lungul istoriei și am studiat cum să le folosesc pentru a preveni singurătatea și a promova conectarea.

După absolvire am început să acord consiliere și să lucrez în parteneriat cu organizații pentru a integra aceste lecții în produse, servicii și campanii. Am înființat, de asemenea, o organizație nonprofit intitulată Social Health Labs (Laboratoare de Sănătate Socială). Am lansat împreună cu echipa mea un program de microgranturi pentru a finanța antreprenori sociali individuali, din cartierele orașelor de pe întregul cuprins al Statelor Unite, dovedind că oricine poate cu adevărat să construiască relații la nivel local cu puțin sprijin și foarte mult entuziasm. Am invitat experți din toate domeniile și mii de membri ai publicului din întreaga lume la o serie de discuții, dezvăluind metode inovative de a diminua singurătatea și identificând oportunități pentru a întări sănătatea socială în întreaga societate.

În acest fel, adunasem piesele rămase ale puzzle-ului și descoperisem în cele din urmă cum să le potrivesc împreună.

Iar acum îți transmit ție aceste descoperiri.

## Ghidul tău de sănătate socială

8

Spre deosebire de sănătatea fizică și mintală, sănătatea socială ca idee și abordare nu a fost dezvoltată într-un mod practic, până acum.

În următoarele pagini, îți voi împărtăși ceea ce am aflat din mai mult de un deceniu de studiere, practicare și perfecționare a sănătății sociale în propria mea viață, cu zeci de mii de membri ai comunităților din întreaga lume și cu organizații mergând de la mici asociații nonprofit până la companii din *Fortune 100*.

În Partea I te voi ghida în procesul de evaluare a sănătății tale sociale cu ajutorul unei metode în trei pași, te voi ajuta să-ți descoperi stilul unic de sănătate socială și să înțelegi mai bine ce este sănătatea socială, de ce este importantă, ce o întărește, dar și ce o slăbește. În Partea a II-a vei găsi pașii practici pe care poți să-i faci pentru a-ți susține sănătatea socială; mentalitatea optimistă care te va ajuta să traversezi momentele de singurătate, respingere și conflict; și exemple însuflețitoare de persoane din diferite medii care prosperă datorită conectării. În Partea a III-a, vom călători prin diferite țări și vom reexamina lumea din jurul nostru prin lentilele sănătății sociale, de la cartierele și locurile noastre de muncă până la tehnologie, îngrijire medicală și guverne care ne structurează viața.

În ansamblu, această carte este o invitație de a observa că sănătatea nu este doar fizică și mintală, ci și socială, și un îndemn la acțiune pentru a da prioritate relațiilor și comunității în viața ta de zi cu zi. Ea este, de asemenea, un manifest pentru o mișcare centrată pe practica sănătății sociale. Acest concept nu trebuie să fie limitat la descoperirea și dezbaterăa unor lucrări academice de către cercetători; el trebuie să fie încorporat și trăit de tine și de mine, și întretesut în materialul societății noastre, ajutându-ne să avem o viață mai lungă, mai sănătoasă și mai fericită.

Fie că nu auziseși niciodată despre termenul de *sănătate socială* înainte de a deschide această carte, fie că vrei să afli mai multe despre arta și știința conectării, am scris lucrarea de față pentru tine.