

JOHN T. CACIOPPO
WILLIAM PATRICK

SINGURĂTATE

Natura umană și nevoia
de conexiune socială

Traducere din limba engleză
de Radu Șorop

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
PARTEA ÎNTÂI. Inima singuratică	17
CAPITOLUL UNU. Singur într-o lume socială	19
CAPITOLUL DOI. Variație, reglare și o lesă elastică	38
CAPITOLUL TREI. Pierderea controlului	55
CAPITOLUL PATRU. Gene egoiste, animale sociale	74
CAPITOLUL CINCI. Universal și particular	98
CAPITOLUL ȘASE. Uzura singurătății	120
PARTEA A DOUA. De la gene egoiste la ființe sociale	141
CAPITOLUL ȘAPTE. Filamente simpatetice	143
CAPITOLUL OPT. Un organism indisociabil	160
CAPITOLUL NOUĂ. Să te cunoști pe tine însuși, printre alții	179
CAPITOLUL ZECE. Contradictoriu prin natură	206
CAPITOLUL UNSPREZECE. Contradicții în natură	221
PARTEA A TREIA. A găsi un rost în conexiune	239
CAPITOLUL DOISPREZECE. Trei adaptări	241
CAPITOLUL TREISPREZECE. Cum să prinzi șpilul	264
CAPITOLUL PAISPREZECE. Puterea conexiunii sociale	294
<i>Note</i>	321
<i>Indice</i>	352

*Dacă vrei să mergi repede, mergi singur. Dacă vrei
să mergi departe, mergi însoțit.*

Proverb african

PARTEA ÎNTÂI

Inima singuratică

Am cincizeci și șase de ani și sunt divorțată de ani buni. Când eram încă alături de soțul meu și îi spuneam cuiva că mă simt singură, mi se răspundea: „Dar ești măritată“. Am învățat diferența dintre a fi singură și a mă simți singură. Într-o mulțime de oameni, la muncă, ba chiar într-un mediu familial, mă simt întotdeauna singură. Poate fi copleșitor uneori, e o senzație fizică. Doctorii au numit-o depresie, dar există o diferență. Am citit odată că te naști singur și mori singur. Dar ce se întâmplă cu toți anii dintre cele două? Poți aparține cu adevărat unei alte persoane? Poți vreodată să elimini sentimentul lăuntric de singurătate? Cumpărăturile n-au cum s-o facă. Mâncarea nu va ajuta nici ea. Sexul la întâmplare nu-l face să dispară. Atunci când găsiți un răspuns, dacă o să găsiți, vă rog scrieți-mi înapoi și spuneți-mi-l.

*Scrisoare de la o femeie care citise
despre cercetările noastre într-o revistă*

CAPITOLUL UNU

Singur într-o lume socială

Katie Bishop a crescut înconjurată de mătuși și unchi, bunici și veri, într-o comunitate mică, unde apropierea însemna totul. Cu atâtea ocazii de familie și sărbători religioase, cu sport și muzică, Katie și-a petrecut toată copilăria printre aceleași fețe prietenoase. Ca să spunem adevărul, de-abia aștepta să plece. În ciuda acelei apropieri neîndoielnice, întotdeauna s-a simțit puțin ieșită din cadru și, odată ce-a absolvit liceul, era gata pentru o schimbare. Nu a avut suficienți bani să se mute în perioada facultății, așa că pe parcursul următorilor patru ani a locuit acasă și a făcut naveta. Dar, în momentul în care și-a luat diploma, s-a mutat cât de departe a putut, pentru a se angaja în industria software.

Noua carieră a lui Katie presupunea ca ea să petreacă săptămâni de-a rândul plimbându-se dintr-un oraș în altul. Încă vorbea cu mama și sora ei o dată sau de două ori pe săptămână, dar acum contactul era mediat de Blackberry, laptop sau de telefonul din bucătăria ei. După șase luni de atare rutină foarte diferită, și-a dat seama că nu dormea cum trebuie. De fapt, întregul ei corp părea să nu se simtă bine. Dacă o răceală sau un pui de gripă s-ar fi abătut oriunde în apropierea ei, se îmbolnăvea. Atunci când nu călătorea, nu muncea până târziu sau nu lua lecții de yoga, încercând să-și rezolve durerile de spate și de gât de la atâta călătorit și muncit până târziu, petrecea foarte mult timp în fața televizorului, mâncând înghețată direct din caserolă.

După șase luni din noua ei viață independentă, Katie Bishop cântărea cu șapte kilograme mai mult și se simțea cu adevărat mizerabil. Nu se simțea doar grasă, se simțea urâtă. Și, după o ceartă neplăcută la sediul central și o ciorovăială cu unul dintre vecini, începuse chiar să se întrebe dacă va fi vreodată acceptată social în afara micului ei oraș care o făcuse să se simtă atât de închistată.

Nu e nevoie de o diplomă în psihologie pentru a-ți da seama: Katie Bishop se simțea singură. Dar singurătatea lui Katie era mai serioasă decât o ușoară strângere de inimă, materie primă pentru cântecele pop și rubricile siropoase destinate sufletelor singure. Katie se confrunta cu o problemă serioasă, care avea rădăcini adânci în structura ei biologică și în mediul ei social. A început cu o predispoziție genetică care i-a fixat standardele pentru conexiune socială la o ștachetă foarte înaltă, deși am putea-o explica și ca pe o sensibilitate crescută în fața senzației că această conexiune e absentă. Cu siguranță, nu e nimic în neregulă să îți stabilești standarde înalte, dar această nevoie fiziologică, căreia i se alătură un mediu care nu reușea s-o satisfacă, începea să-i distorsioneze percepțiile și comportamentul. De asemenea, punea în mișcare o serie de evenimente celulare care puteau să-i compromită serios sănătatea.

Cât timp crescuse în acea comunitate foarte apropiată, Katie nu se gândise niciodată prea mult la conexiunea socială într-un fel sau altul. Copil fiind, putea fi uneori morocănoasă, puțin dificilă, iar alteori părinții presupuneau că era deprimată. Una dintre profesoarele ei de engleză, decernându-i-o aproape ca pe o medalie de onoare, a descris-o pe Katie ca „alienată”. O descriere mai fidelă ar fi fost aceea că, încă de când era copil, încă de când era înconjurată de familie și de alte persoane apropiate, Katie avusese dintotdeauna un sentiment subiectiv de izolare socială. După ștacheta internă a lui Katie, conexiunile din lumea ei păreau cumva fragile și îndepărtate. Nu putea să articuleze conștient ce o deranja, dar, îndată ce a avut posibilitatea, a optat pentru o schimbare de cadru radicală. S-a gândit că a lua viața în piept va fi exact ceea ce avea nevoie. De fapt, nu avea nevoie de mai puțină

interacțiune socială, ci de o conexiune care să aibă mai multă însemnătate: un nivel de conexiune care să se potrivească cu predispoziția sa genetică.

Aproape toată lumea simte înțepăturile singurătății în anumite momente. Poate fi un lucru de scurtă durată și de suprafață (să fi ultimul ales în echipă pe terenul de sport) sau poate fi unul acut și sever (să-ți pierzi partenerul de viață sau un prieten drag). Singurătatea temporară este atât de întâlnită, de fapt, încât o acceptăm, pur și simplu, ca parte din viață. Dar, până la urmă, oamenii sunt în mod inerent ființe sociale. Când sunt întrebați ce lucruri plăcute contribuie cel mai mult la fericirea lor, majoritatea covârșitoare a oamenilor vor plasa iubirea, intimitatea și afilierea socială deasupra bogăției sau a celebrității, ba chiar deasupra sănătății fizice.¹ Atunci, dată fiind importanța conexiunii sociale pentru specia noastră, e cu atât mai problematic faptul că, în orice moment, aproximativ 20% dintre indivizi (asta ar însemna șaizeci de milioane de oameni doar în SUA) se simt într-atât de izolați încât aceasta devine o sursă principală de nefericire în viața lor.²

Această descoperire devine și mai interesantă dacă luăm în considerare faptul că izolarea socială are un impact asupra sănătății comparabil cu efectele hipertensiunii, lipsei de mișcare, obezității sau fumatului.³ Cercetările noastre din ultimul deceniu demonstrează că, de obicei, vinovată pentru această statistică înfricoșătoare nu este propriu-zis singurătatea, ci *experiența* subiectivă cunoscută drept starea de singurătate. Indiferent dacă te afli acasă cu familia, dacă lucrezi cu tineri inteligenți și atrăgători într-un birou agitat, dacă vizitezi Disneyland sau stai singur într-un hotel dărăpănat dintr-un cartier rău-famat, *sentimentele* cronice de izolare pot provoca o serie de evenimente fiziologice care realmente accelerează procesul de îmbătrânire. Singurătatea nu numai că afectează comportamentul, dar apare în măsurătorile hormonilor de stres, ale sistemului imunitar și ale funcției cardiovasculare. În timp, aceste schimbări fiziologice se cumulează în feluri care pot grăbi pașii a milioane de oameni către o moarte prematură.