

«Будучи генеральным хирургом США, доктор Мурти обладал достаточными интуицией и проницательностью, чтобы выявить одну из самых неприятных проблем со здоровьем, затрагивающих людей из всех слоев общества: одиночество. Теперь в своей книге “Вместе” он с состраданием раскрывает потаенные опасности одиночества и рассказывает историю исцеления от него. Его труд стал долгожданным маяком, ведущим к связи между людьми».

АРИАННА ХАФФИНГТОН, ОСНОВАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР THRIVE GLOBAL

«Эта мощная и важная книга рассматривает одиночество как проблему общественного здравоохранения. Вивек Мурти показывает, почему одиночество эволюционировало в нашем биологическом виде, как оно может навредить, почему сегодня оно на подъеме и что мы можем с этим сделать. Укрепляя связи с друзьями и сообществами, мы можем поддерживать свое здоровье и здоровье наших друзей».

УОЛТЕР АЙЗЕКсон, АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРОВ ПО ВЕРСИИ THE NEW YORK TIMES

«Книга Мурти подчеркивает значение роли сообщества и человеческих связей в медицине. Автор предлагает обоснованные и сочувственные идеи для искусства исцеления».

СИДДХАРТХА МУКЕРДЖИ, ЛАУРЕАТ ПУЛИТЦЕРОВСКОЙ ПРЕМИИ, АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА ПО ВЕРСИИ THE NEW YORK TIMES «ЦАРЬ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ. БИОГРАФИЯ РАКА»

«Этот генеральный хирург пришел не для того, чтобы предупредить нас о вреде курения. Его миссия — борьба с одиночеством и демонстрация всего необходимого для создания сообщества и установления связей. Благодаря убедительному повествованию, неоспоримым доказательствам и своевременному призыву к действию эта книга стала хорошим знакомением нашему психическому здоровью и социальному благополучию».

АДАМ ГРАНТ, АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРОВ ПО ВЕРСИИ THE NEW YORK TIMES

«ОРИГИНАЛЫ» И «БРАТЬ ИЛИ ОТДАВАТЬ?»

«“Вместе” — это смелое и прекрасное исследование эпидемии одиночества, ставшей особенностью нашей современной жизни. Вивек Мурти использует свой медицинский опыт, многочисленные путешествия и интеллектуальное любопытство, чтобы исследовать новый рубеж, на который раньше закрывали глаза. Предлагаемые им решения необходимы всему обществу и каждому из нас».

АБРАХАМ ВЕРГЕЗЕ, АВТОР КНИГИ «РАССЕЧЕНИЕ СТОУНА»

«Если бы мы поместили “Вместе” в капсулу, получилась бы панацея. Доктор Мурти блестяще раскрывает основы одиночества и науки о том, почему оно так токсично для нашего здоровья и долголетия. Также он предлагает рецепт лучшей связи с обществом, друзьями и семьей, который позволит избежать одиночества и прожить долгую счастливую жизнь».

ДЭН БЮТНЕР, СОТРУДНИК NATIONAL GEOGRAPHIC, АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА ПО ВЕРСИИ THE NEW YORK TIMES «ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ»

«Америку преследует невидимый кризис. Он вызвал больше болезней, страданий и смертей, чем что-либо еще. Это одиночество. Оно часто прячется за зависимостью, самоубийством и даже ожирением. И в книге “Вместе” бывший генеральный хирург Вивек Мурти мастерски исследует противоядие от одиночества. Наука дает четкий ответ: лучшее лечение — это любовь и связь. Сообщество — это лекарство. С ясностью и греющей сердце пронизательностью доктор Мурти освещает и саму проблему, и ее решение».

МАРК ХАЙМАН, д. м. н., глава Отдела стратегий и инноваций
ЦЕНТРА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ Кливлендской клиники, автор БЕСТСЕЛЛЕРА
ПО ВЕРСИИ THE NEW YORK TIMES «ИСЦЕЛЕНИЕ ЕДОЙ»*

«В наш век пустеющих улиц, умирающих торговых центров и слабых связей в социальных сетях нам не хватает жизненно важных личных связей. В своей книге “Вместе” доктор Вивек Мурти блестяще диагностирует то, что беспокоит нас в нашей жизни и в обществе, и предлагает рецепт обогащения жизнью своей и окружающих».

ДЭНИЭЛ ГОУЛМАН, автор книги «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

«Проникновенный, сочувствующий и прекрасно осведомленный о разобщенности и силе человеческих связей в цифровую эпоху, Мурти точно знает, что беспокоит нас как нацию и как мир и что мы можем и должны с этим сделать: каждый по-своему и все вместе. Эта книга — бальзам на душу и просто вдохновляющее чтение — не только ставит убедительный диагноз эпидемии одиночества в современном общественном здравоохранении, но и четко формулирует этиологию, прогноз и план лечения, основанные на доброте и заботе друг о друге, а также приводит вдохновляющие примеры их широкого воплощения».

ДЖОН КАБАТ-ЗИНН, основатель программы MBSR и автор книг
«Жизнь, полная катастроф»** и «МЕДИТАЦИЯ — ЭТО НЕ ТО, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ»***

«Глубокое понимание поможет ответить на один из насущных вопросов нашего времени. Ответом станут нежные надежды и искренняя мудрость».

ДЖЕК КОРНФИЛД, доктор философских наук,
автор книги «ПУТЬ С СЕРДЦЕМ»

«Это врач, считающий одиночество основной причиной смерти. В этой трогательной книге, наполненной убедительными доказательствами, он показывает, как возобладают смертельные последствия одиночества и что мы можем сделать, чтобы победить этот бич современного общества».

ЛОРД РИЧАРД ЛАЙАРД (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ), Лондонская школа экономики

* Оригинальное название — *Food Fix* (здесь и далее — прим. ред.).

** Оригинальное название — *Full Catastrophe Living*.

*** Оригинальное название — *Meditation Is Not What You Think*.

Вивек Мурти

Вместе

Как создать жизнь, в которой
будет больше любви, дружбы
и хороших привязанностей

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.5
М91

Vivek Murthy
TOGETHER:
How to Turn Loneliness into Connectedness

Copyright © Vivek Murthy, 2020.
This edition published by arrangement with InkWell Management LLC
and Synopsis Literary Agency

Мурти, Вивек.

М91 Вместе. Как создать жизнь, в которой будет больше любви, дружбы и хороших привязанностей / Вивек Мурти ; [перевод с английского О. Снитич]. — Москва : Эксмо, 2022. — 400 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-116323-5

Одиночество – многогранное состояние, которое может быть вызвано разными событиями, и потому подходы к его преодолению тоже могут быть самыми разными. Эта книга расскажет вам о связи одиночества и травли, о мировом опыте объединения людей, о различии между одиночеством и уединением, о служении другим людям для борьбы с одиночеством, о разнице в переживании одиночества у мужчин и женщин, о влиянии одиночества на человеческий мозг и многих других аспектах этой табуированной темы.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-116323-5

© Снитич О., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Моей жене Элис, лучшей подруге,
о которой я только мог мечтать.*

*Нашим детям Тейясу и Шанти,
которые каждый день напоминают мне,
как хорошо любить.*

*Моей матери, моему отцу и Раими,
которые дали мне все и которым я всем обязан.*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

9

I. ОСМЫСЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

1. У нас под носом

23

2. Эволюция одиночества

49

3. Культуры взаимосвязи

83

4. Почему сейчас?

137

5. Разоблачение одиночества

202

II. КАК СОЗДАТЬ ЖИЗНЬ, В КОТОРОЙ БУДЕТ БОЛЬШЕ СВЯЗЕЙ

6. Отношения наизнанку

241

7. Круги взаимосвязи

272

8. Семья семей

311

Заключение

356

Благодарности

361

Примечания

366

ПРЕДИСЛОВИЕ

15 декабря 2014 года я вступил в должность генерального хирурга Соединенных Штатов. Я ожидал, что мое внимание как «народного врача» будет сосредоточено на таких проблемах, как ожирение, заболевания, связанные с употреблением табака, психическое здоровье и болезни, которые можно предотвратить с помощью вакцин. Именно так я и сказал примерно за десять месяцев до этого Сенату США на слушаниях по моему утверждению в должность, и все данные подтверждали, что это будут ключевые направления моей деятельности. Но должность генерального хирурга, курирующего более шести тысяч офицеров Корпуса службы здравоохранения, трудящихся во всех подразделениях федерального правительства во имя защиты и укрепления здоровья нации, связана с большими ожиданиями. Больше ста лет врачи, занимающие этот пост, решали проблемы национального здравоохранения — от вспышек желтой лихорадки и гриппа до последствий ураганов и торнадо и терактов 11 сентября. За последние несколько десятилетий главный врач страны также был самым надежным экспертом Америки по таким вопросам общественного здравоохранения, как курение, ВИЧ и СПИД. И мне было важно, чтобы вопросы, выбранные мной в качестве самых

ПРЕДИСЛОВИЕ

существенных, также имели наибольшее значение для людей, которым я служил.

Я никогда не занимался политикой и вообще не был публичным человеком. Я дитя медицины. Большая часть моей юности прошла в кабинете моих родителей, где отец лечил, а мать занималась всем остальным. После школы мы с сестрой часто помогали им с бумажной работой, заполняли карточки, убирали помещение, приветствовали и провожали приходивших и уходивших пациентов. Именно там я и решил посвятить себя медицине. Я видел, как люди приходили с озабоченным видом и уходили успокоившимися и уверенными, а мои родители участвовали в их выздоровлении. Для моих родителей медицина была полностью связана с отношениями, которые они выстраивали, слушая людей. Страховые компании запротестовали бы против того, что они проводили со своими пациентами больше допустимых пятнадцати минут, но мои родители понимали: чтобы по-настоящему слушать, нужно встречаться с людьми там, где они находятся эмоционально и физически, сколько бы времени это ни требовало.

Вот такой медициной я и хотел заниматься. Вот таким лидером я и хотел быть. И, приступив к исполнению своих обязанностей, я решил послушать, прежде чем приступить к составлению программы работы и изложению своих планов. Это означало, что мне потребуется время. И это означало, что мне придется пойти туда, где живут американцы. «Давайте поговорим с людьми и увидим, что им нужно», — сказал я своей новой команде.

Следующие несколько месяцев мы путешествовали по Америке. Нас встречали сообщества от Алабамы до Северной Каролины, от Калифорнии до Индианы. Мы собирались в небольших залах и в мэриях, проводя время с родителями,

учителями, священниками, предпринимателями, филантропами и лидерами сообществ.

Куда бы мы ни отправились, мы всюду спрашивали: «Чем мы можем вам помочь?» В некоторых случаях ответы подтверждали, что я правильно определил главные болевые точки: эпидемия зависимости от опиатов и рост уровня ожирения, диабет и сердечные заболевания — и это только некоторые из них. Другие ответы застали меня врасплох. Например, учителя из штата Вашингтон рассказали мне, что на занятиях дети курят электронные сигареты. Детям было запрещено жевать жвачку и курить на уроках, но не существовало законов, которые бы запрещали использование электронных сигарет. Оказалось, что школы ждут указаний от местных властей, которые, в свою очередь, ждут власти федеральные.

Эти разговоры сыграли ключевую роль в формировании повестки, над которой я работал в должности генерального хирурга и после моей отставки. Они вынудили меня подготовить первый доклад генерального хирурга о проблеме наркомании и начать национальную кампанию по борьбе с эпидемией опиатов. И именно эти учителя, а также родители, ученые и политики вдохновили меня в 2016 году выпустить первый федеральный отчет об использовании электронных сигарет молодежью.

Но одна часто повторяющаяся тема была совсем другого рода: она не являлась самой главной проблемой, и даже не считалось, что она непосредственно влияет на здоровье. Одиночество сквозило темной нитью через многие из наиболее очевидных проблем, на которые обращали мое внимание: зависимость, насилие, тревога, депрессия. Например, учителя, школьное руководство и многие родители, с которыми я общался, выражали все большую озабоченность

ПРЕДИСЛОВИЕ

тем, что наши дети становятся изолированными — даже те, а возможно, особенно те, которые проводят большую часть своего времени со своими гаджетами и в соцсетях. Одиночество также многократно усиливало боль семей, в которых боролись с опиоидной зависимостью.

Едва ли не впервые я осознал эту взаимосвязь холодным утром в Оклахома-Сити, когда встретил Сэма и Шейлу, чей сын Джейсон погиб от передозировки наркотиков. Мы встретились в местной больнице примерно через год после его смерти. Боль, которую каждый из них нес в себе, была видна на их измученных лицах. Как только они начинали говорить о своем сыне, их глаза сразу наполнялись слезами: рана была еще свежа. Потеря сына была для них невообразимо мучительна. Но еще хуже то, что в час величайшей нужды они оказались без поддержки людей, на которых рассчитывали многие годы.

«Когда в нашей семье раньше бывали неприятности, — сказала Шейла, — наши соседи всегда предлагали нам помощь или поддерживали словами. Но когда умер наш сын, не пришел никто. Они думали, что нам будет неловко, ведь он умер от болезни, которую они считали постыдной. Мы почувствовали, что остались совсем одни».

Но в своем одиночестве Сэм и Шейла были далеко не одиноки. В Финиксе, Анкоридже, Балтиморе и многих других городах я слушал мужчин и женщин, которые рассказывали мне, что самым трудным в алкогольной и наркотической зависимостях было глубокое одиночество, которое они испытывали, чувствуя, что родные и близкие от них отказались. В свою очередь, это одиночество мешало им лечиться и выздоравливать. Они говорили мне, что справиться с расстройством, связанным с употреблением психоактивных веществ, нелегко. «Здесь каждому нужна поддержка».

Жители Флинта, штат Мичиган, чувствовали себя примерно так же, хотя и по другим причинам. Я приехал во Флинт в разгар местного кризиса с питьевой водой и посетил дом семейной пары, у дочерей которой было критическое содержание свинца в организме, попавшего туда с грязной водой. Плохо было уже то, что они чувствовали, что не смогли защитить своих дочерей, но по мере того, как шли недели, а соглашение о том, как починить городское водоснабжение, так и не было достигнуто, они вдобавок начали чувствовать себя забытыми властью и всей страной. Это одиночество было сродни заброшенности; будто тебя бросили, изгнали, игнорируют.

В некоторых случаях одиночество приводило к проблемам со здоровьем. В других оно становилось следствием болезни или пережитых трудностей. Не всегда было легко отделить причину от следствия, но было очевидно, что в нашем разъединении друг с другом было нечто, делающее жизнь хуже, чем она должна быть.

Помимо того, что я выяснил о широком распространении одиночества, я также узнал много нового о целительной силе связи между людьми. Например, в Оклахоме я познакомился с группой индейских подростков, которые чувствовали, что потеряли свою идентичность и оказались забыты внешним миром. Поэтому они разработали программу «Я — индеец», чтобы укрепить среди своих сверстников чувство культуры и причастности к ней, а также снизить риск алкогольной и наркотической зависимостей. Я видел силу связи в сети поддержки, созданной нью-йоркскими родителями, дети которых боролись с зависимостью. Наличие сообщества родителей, которые осознают, через что приходится проходить детям, облегчало жизнь, когда у тех случался рецидив или они винили себя происходящем. В Бирмингеме, штат Алаба-

ПРЕДИСЛОВИЕ

ма, где расцвели ожирение и хронические заболевания, я познакомился с группой людей, которые собирались вместе, чтобы бегать, плавать и заниматься ходьбой. Даже те, кто чувствовал себя слишком стыдящимися и отчаявшимися, чтобы заниматься в одиночку, выходили, потому что там были их друзья. Так же и во Флинте именно связи между людьми стали частью решения проблемы, когда члены сообщества объединились, чтобы ходить по домам и объяснять соседям, как правильно устанавливать фильтры и как защитить свою питьевую воду от свинца.

В этих и во многих других случаях я смог увидеть жизненно важную роль, которую могут играть социальные связи, когда люди, семьи и сообщества сталкиваются с серьезными проблемами. В то время как одиночество порождает отчаяние и еще большую изолированность, единение повышает оптимизм и креативность. Когда люди чувствуют, что они принадлежат друг другу, их жизнь становится сильнее, богаче и радостнее.

И все же вместо этого доминирующие в современной культуре ценности пропагандируют суровый индивидуализм и стремление к самоопределению. Они твердят, что мы сами формируем свою судьбу. Может быть, эти ценности вносят свою лепту в тот мощный поток одиночества, который я наблюдал? Супружеская пара из Балтимора не могла нарадоваться своим детям, но они же признались, что уделяют уходу за ними столько времени, что чувствуют себя отрезанными от друзей. Один преуспевающий главврач из Лос-Анджелеса неохотно признался мне, что только что отметил свой день рождения в одиночестве, потому что из-за напряженного рабочего графика потерял связь с друзьями. Делиться такими историями нелегко. Многие стеснялись признаться, что чувствуют себя столь одинокими. Это чувство стыда было

особенно острым в таких профессиональных культурах, как юриспруденция и медицина, где самостоятельность считают высшей добродетелью.

Искренне преданные своему делу врачи, медсестры и студенты-медики, с которыми я встречался в Бостоне, Нашвилле и Майами, говорили, что чувствовали себя эмоционально изолированными на работе, но не признавались в этом, опасаясь реакции коллег и пациентов. Некоторые даже опасались, что советы по медицинскому лицензированию могут поставить под вопрос их профпригодность, раз они опосредованно признают наличие проблем с психическим здоровьем. Тем не менее они знали, что их одиночество вносит вклад в их истощение и эмоциональное выгорание. Но они не понимали, что можно с этим сделать.

Другие даже не осознавали, что испытывают именно одиночество. Но как только хоть один человек ломал этот лед молчания и произносил слово «одиночество», поднимались руки, и люди желали поделиться новыми историями. Мужчины, женщины, дети. Высококвалифицированные специалисты. Менеджеры по продажам. Малоимущие. Не стала исключением ни одна группа, независимо от опыта, богатства и образования.

Многие описывали свои чувства как отсутствие причастности и рассказывали, что пытались что-то с этим сделать. Многие вступали в общественные организации и переезжали в новые районы. Они работали в опенспейсах и ходили на «счастливые часы» в кафе. Но ощущение дома оставалось иллюзорным. Им не хватало фундамента этого дома, то есть подлинной связи с другими людьми.

Дом — это место, где тебя знают. Это когда тебя любят за то, какой ты есть. Это значит делиться чувством общности, общими интересами, стремлениями и ценностями с други-