

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ЦЕННО

Вивек Мурти

Вместе

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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

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.Б. Снитич]. — Москва : Эксмо, 2024. — 448 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-192892-6

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 978-5-04-192892-6

© Снитич О.Б.,
перевод на русский язык, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*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

25

2. Эволюция одиночества

55

3. Культуры взаимосвязи

94

4. Почему сейчас?

156

5. Разоблачение одиночества

230

II. КАК СОЗДАТЬ ЖИЗНЬ,
В КОТОРОЙ БУДЕТ
БОЛЬШЕ СВЯЗЕЙ

6. Отношения наизнанку

275

7. Круги взаимосвязи

310

8. Семья семей

354

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

405

БЛАГОДАРНОСТИ

411

ПРИМЕЧАНИЯ

417

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

по таким вопросам общественного здравоохранения, как курение, ВИЧ и СПИД. И мне было важно, чтобы вопросы, выбранные мной в качестве самых 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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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 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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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 Алабама, 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.

ПРЕДИСЛОВИЕ

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