



# Оглавление

<b>Глава первая. ЭТО ОДИНОКИЙ ВЕК</b>	<b>7</b>
Милашка в розовом	8
Тюрьма спасает от одиночества?	11
Молодые и одинокие / одинокая молодость и глобальный кризис	12
Что такое одиночество?	15
Вопросы для измерения чувства одиночества	16
Как мы к этому пришли	18
Человек человеку волк	21
Будем не жертвами, а деятелями	23
<b>Глава вторая. ОДИНОЧЕСТВО УБИВАЕТ</b>	<b>27</b>
Одинокие тела	28
Загадка здоровья Харедим	30
Польза общества для здоровья	33
Существа сплоченности	35
Один, один, совсем, совсем один	40
Кайф помощника	45
<b>Глава третья. ОДИНОКАЯ МЫШКА</b>	<b>48</b>
О мышках и людях	49
Одиночество и политика нетерпимости	52
Одиночество и новый век популистов	54
Одиночество и политика недоверия	55
Одиночество маргинализации	57
Одиночество и потеря статуса и уважения	62
Торговля сообществом	64
Мнимое чувство принадлежности	66
Иммиграция как вооружение	69
Ксенофобия как механизм объединения	72

## 4 ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава четвертая. ЗАТВОРНИЧЕСКИЙ ГОРОД</b>	<b>76</b>
Здесь никто не улыбается	78
Грубее, резче, холоднее	79
Антиобщественность	82
Почему вы должны общаться со своим бариста	84
Районы без корней	85
Жизнь в одиночку...	87
...еда в одиночку	89
Оттачивание наших демократических навыков	92
<b>Глава пятая. БЕСКОНТАКТНЫЙ ВЕК</b>	<b>94</b>
Жизнь на дистанции	96
Враждебная архитектура	98
Скрытое исключение	102
Чем больше различий, тем ближе люди	105
Добро пожаловать, рады вас видеть!	110
Поддержка местного «производства»	113
<b>Глава шестая. НАШИ ЭКРАНЫ, НАШИ Я</b>	<b>115</b>
Калейдоскопомания на стероидах	117
Вместе, но все же одни	119
Посмотри на эту собаку	120
Эмпатам не место в виртуальном мире	122
Искусственный кекс не слаще настоящего	125
Выбираю по картинке	127
Эффективность личного общения	128
Жизнь без экрана	131
Цифровые игровые автоматы	132
Злее	135
ВОМР: Вера в то, что другие более популярны, чем вы	139
Публичное отвержение и позор	142
Люблю свой аватар	144
Изменение возможно	147
Установим границы терпимости	150
Невидимая токсичность	153
Доброта спасет мир	155

<b>Глава седьмая. ОДИН В ОФИСЕ</b>	<b>157</b>
Открытая планировка и одиночество	159
Офисная самоцензура	161
Цифровое поглощение рабочего места	164
Не так страшен черт, как его малютки	167
Почему мы не хотим обедать вместе?	169
Обед раздели с другом	173
Давайте жить дружно	174
Только работа, без игр	177
Всегда на связи	180
Оплачиваемый уход	184
<b>Глава восьмая. ЦИФРОВОЙ КНУТ</b>	<b>187</b>
Компьютер говорит нет	187
Откровенный разговор с машиной	192
Каждый твой вздох	195
Вне поле зрения	199
Так вроде всегда было	200
Даю четыре	202
Несправедливая экономика	205
Борьба за права работников-людей	209
Роботы наступают	211
Никого не пощадят	215
Инновации хороши, но благонамеренно	218
<b>Глава девятая. ЛЮБОВЬ, СЕКС И РОБОТЫ</b>	<b>222</b>
Объятия на продажу	222
Она заставляет меня смеяться	225
Любовь к неодушевленному	227
Сослуживцы	228
Социальные роботы наступают...	230
Непознанный роботами Запад	234
Друг для всех нас	236
Эмоциональный «интеллект»	238
Поговорим о сексе	241
Машина побеждает одиночество, но на долго ли? /	
Фальшивка может заменить оригинал?	244

## 6 ОГЛАВЛЕНИЕ

Новый навык от Алексы — «недоброжелательность»?	246
Роботы учат людей добру	248
Оставь меня наедине с моим роботом	250
Почему это важно	253

### **Глава десятая. ЭКОНОМИКА ОДИНОЧЕСТВА** **256**

Объединяй и властвуй	256
Религия 21 века	260
Последний кусочек	263
Нам нужны локальные площадки	267
Коммерциализированные сообщества	270
Является ли WeWashing новым гринвошингом?	273
Я не мы	275
Вы не можете купить сообщество, вы должны практиковать его	276
Не облегчаем, а избавляемся от одиночества	278
Не только вместе, но и с интересом	281
Эксклюзивные сообщества	283

### **Глава одиннадцатая. ОБЪЕДИНЕНИЕ В МИРЕ, КОТОРЫЙ РАЗРЫВАЕТСЯ НА ЧАСТИ** **286**

Воссоединение капитализма с заботой и состраданием	288
Пусть роботы приходят медленнее	291
Изменение расчетов капитализма	294
Обеспечение людей тем, чтобы они чувствовали себя увиденными и услышанными	298
Демократии на практике	300
Люди из одного района, соединяйтесь!	302
Проектирование разнообразных сообществ	305
Будущее в наших руках	308
Благодарности	311
Список литературы	314

## Глава первая

# Это одинокий век

Мы лежим на боку, слегка свернувшись, моя грудь прижимается к его спине, наши дыхания синхронизированы, а наши ноги сплетены. Так мы спали более 5000 ночей.

Но теперь мы спим в разных комнатах. А днем вытанцовываем зигзагообразный танец на расстоянии двух метров друг от друга.

**Объятия, ласки, поцелуи, наши личные мелочи — теперь все это под запретом, «Держись от меня подальше» — мой новый способ проявления заботы.**

Я постоянно кашляю, чувствую недомогание и слабость, боюсь, что если подойду слишком близко к мужу, то заражу его. Поэтому я держу дистанцию.

Сейчас 31 марта 2020 года, и вместе с 2,5 миллиардами других людей, третью населения мира, моя семья находится на изоляции.

Из-за такого количества людей, застрявших дома, обреченных на удаленную работу (ну, если у них еще осталась работа), запрета навещать друзей или близких, возможности выходить на улицу только раз в день, если она вообще есть, «социального дистанцирования», «карантина» и «самоизоляции» стремительный рост чувства одиночества и изоляции неизбежен.

Всего через два дня после начала локдауна мой лучший друг написал: «Изоляция сводит меня с ума». На четвертый день мой 82-летний отец прислал сообщение в WhatsApp: «Я бродил одино-

ко как облако». По всему миру сотрудники горячих линий по вопросам эмоционального здоровья сообщали не только о резком увеличении количества звонков в течение нескольких дней обязательного социального дистанцирования, но и том, что значительное количество звонков было от людей, страдающих от одиночества. «Моя мама не хочет меня обнимать или близко подойти ко мне» — признался один отчаявшийся ребенок волонтеру британской консультационной службы для детей Childline. В Германии, где к середине марта на телефоны доверия звонков стало на 50% больше, чем обычно, один психолог, работавший на линии, отметил, что «большинство звонящих больше боятся одиночества, чем быть зараженными».

Тем не менее, век одиночества начался не в первом квартале 2020 года. К тому времени как разразился COVID-19, многие из нас уже в течение значительного периода времени чувствовали себя одинокими, изолированными и разрозненными.

Почему мы стали такими одинокими и что мы должны сделать, чтобы снова наладить отношения друг с другом, — вот о чем эта книга.

## **Милашка в розовом**

24 сентября 2019 года. Я жду, сидя у окна, спиной к красивой розовой стене.

Мой телефон вибрирует. Это Бриттани — она опаздывает на несколько минут.

«Не беспокойся, — отвечаю я, — классный выбор места». И это действительно так. Безупречно красивые, словно газели, посетители с портфолио фотомоделей под мышкой дают понять, насколько модно заведение Cha Cha Matcha в манхэттенском районе Нохо.

Немного позже приходит она. Длинноногая, спортивная, ее улыбка становится шире, когда я оглядываю комнату, и я натываюсь на ее взгляд. «Эй, мне нравится твое платье», — говорит она.

За 40 долларов в час я не ожидала меньшего. Все-таки Бриттани — это «друг», которого я арендовала на день в компании Rent-

a-Friend. Основанный предпринимателем из Нью-Джерси Скоттом Розенбаумом, который видел, как концепция взлетела в Японии, а теперь работающий в десятках стран по всему миру, его веб-сайт сдает в аренду более 620 000 платонических друзей.

Это был не тот карьерный путь, который планировала Бриттани, 23-летняя жительница маленького городка Флориды, когда получила место в Брауновском университете. Тем не менее, не сумев найти работу в области экологии (предмет, который она изучала в университете) и беспокоясь о размере своих студенческих долгов, она называет свое решение сдать свою компанию в аренду прагматичным, а свой эмоциональный труд просто очередным монетизируемым запасным аэродромом. Когда она не сдает себя в аренду — в среднем она делает это несколько раз в неделю — она помогает стартапам с их публикациями в социальных сетях и предлагает услуги исполнительного помощника через TaskRabbit.

Перед тем как мы встретились, я очень нервничала, так как была не уверена, было ли «друг» тайным словом для сексуального партнера или узнаю ли я ее по аватарке. Но уже через несколько минут я убедилась, что это территория без подтекстов. И в течение следующих нескольких часов, пока мы бродили по центру Манхэттена, болтая о #MeToo и ее героине Рут Бейдер Гинзберг, и обсудив наши любимые книги в книжном McNallys, я иногда даже забывала, что плачу за компанию Бриттани. Хотя она и не была словно старый друг, она ощущалась как интересная новая перспектива.

Но именно в магазине одежды Urban Outfitters на Бродвее она действительно раскрыла свое очарование во всей красе, примерно тогда, когда счетчик нашей встречи подходил к концу.

Ее улыбка теперь не сходила с лица, она добродушно подшучивала надо мной, пока мы рылись в куче футболок, и с удовольствием присоединилась ко мне в примерке разноцветных панам.

Судя по всему, они мне очень подходят. Хотя, вероятно, она бы сказала мне, действительно ли это так.

Я спросила Бриттани о других, кто ее нанимал, о моих сопотребителях дружбы. Она рассказала мне о тихой женщине, которая



не хотела появляться на вечеринке одна, о программисте из Дели, который переехал на Манхэттен по работе, никого не знал в городе и просто хотел компанию за обедом, банкире, который предлагал прийти с куриным супом, когда она заболела. «Если бы тебе нужно было обобщить свою типичную клиентуру, что бы ты сказала о них?» — спрашиваю я ее. Ее ответ: «Одинокие, 30–40-летние специалисты. Люди, которые много работают и, кажется, не имеют времени завести много друзей».

Это особенность нашего времени, что

**сегодня я могу заказать компанию так же легко, как и чизбургер, всего несколькими касаниями на моем телефоне; именно это я называю экономикой одиночества,**

появившейся для поддержки, а в некоторых случаях и для эксплуатации тех, кто чувствует себя одиноким. Но в двадцать первом веке, самом одиноким веке, который мы знаем, страдают не только переутомленные специалисты, о которых рассказала Бриттани: щупальца одиночества простираются гораздо дальше.

Еще до того как коронавирус вызвал «социальную рецессию», делающую личные контакты более токсичными, трое из пяти взрослых американцев считали себя одинокими.

В Европе была похожая ситуация. В Германии две трети населения считали одиночество серьезной проблемой. Почти треть жителей Нидерландов призналась в том, что они чувствуют себя одинокими, а каждый десятый — в глубоком одиночестве. В Швеции почти четверть населения заявила, что им часто бывает одиноко. В Швейцарии двое из пяти человек сообщали, что иногда, часто или всегда чувствуют себя таким образом.

В Великобритании проблема стала настолько серьезной, что в 2018 году премьер-министр дошел до того, что назначил министра по вопросам одиночества. У каждого восьмого британца не было ни одного близкого друга, на которого он мог бы положиться, хотя еще пять лет назад соотношение было один к десяти. Три четверти граждан не знали имен своих соседей, а 60% британских сотрудников сообщили, что чувствуют себя одинокими на работе. Дан-

ные по Азии, Австралии, Южной Америке и Африке также вызывают тревогу.

Неизбежно месяцы в локдаунах, самоизоляции и социальном дистанцировании еще больше усугубили эту проблему. Молодые и пожилые, мужчины и женщины, холостые и женатые, богатые и бедные.

**Во всем мире люди чувствуют себя одинокими, разобщенными и чужими. Мы находимся в эпицентре глобального кризиса одиночества.**

Никто из нас и нигде от этого не застрахован.

## Тюрьма спасает от одиночества?

Где-то в 6000 милях от района Нохо на Манхэттене просыпается Сайто-сан. Круглощечкая и маленькая, с добродушным огоньком в глазах, эта овдовевшая мать двоих детей слишком хорошо знает, что значит быть одинокой. Обремененная значительными финансовыми заботами, так как ее пенсии не хватало на расходы за проживание, лишённая поддержки своих детей, так как они были слишком заняты, чтобы заботиться о ней, она часто чувствовала себя очень одинокой. Пока однажды, она не сделала радикальный, если не беспрецедентный шаг.

Находящаяся сейчас в тюрьме Тотиги, исправительном учреждении для женщин-правонарушителей, Сайто-сан — одна из многих пожилых японцев, для которых тюрьма стала активным выбором в жизни. В Японии количество преступлений, совершенных людьми старше шестидесяти пяти лет, увеличилось в четыре раза за последние два десятилетия. Семьдесят процентов представителей этой возрастной группы повторно совершают преступления в течение пяти лет. Тюремный надзиратель Дзюнко Агено не сомневается, что ключевой движущей силой этой тенденции является одиночество — об этом ей рассказали ее заключенные. С ней соглашается профессор Университета Рюоку Коити Хамаи, изучавший феномен пожилых заключенных. Он считает, что значительное число пожилых женщин

выбирают тюрьму как способ избежать социальной изоляции, которую они чувствуют. Как правило, отправленные в тюрьму за мелкие правонарушения, такие как мелкие кражи в магазинах — одно из самых простых преступлений, которое можно совершить, чтобы оказаться в тюрьме — 40% таких заключенных сообщают, что редко разговаривают со своей семьей или вообще не имеют ее, при этом половина пожилых людей, заключенных в тюрьму за кражу в магазинах в последние годы, до этого жили одни.

Многие описывают тюрьму как способ создать для себя «сообщество, которого они не могут обрести дома».

Место, где, как объясняет другая восьмидесятилетняя заключенная, «вокруг всегда люди, и я не чувствую себя одинокой». Обстановка, которую 78-летняя сокамерница г-жи О описывает как «оазис», где «есть много людей, с которыми можно поговорить». Убежище, которое обеспечивает не только компанию, но и поддержку и заботу.

## **Молодые и одинокие / одинокая молодость и глобальный кризис**

Пожилые люди — это группа, о которой мы склонны думать в первую очередь, когда задумываемся о том, кто из нас самый одинокий. И действительно, эта возрастная группа в среднем более одинока, чем остальные.

Уже к 2010 году 60% обитателей домов престарелых в США заявили, что к ним никогда не приходили посетители. В Великобритании две пятых всех пожилых людей в 2014 году сообщали, что телевидение является их основной компанией. Вместе с тем в Тяньцзине, Китай, 85-летний дедушка, один из миллионов одиноких пожилых людей Китая, получил международную известность в 2017 году, после того, как он разместил объявление на своей местной автобусной остановке: «Одинокий человек в возрасте 80 лет, — говорилось в нем, — я надеюсь, что добросердечный человек или семья приютит меня». К сожалению, через три месяца он

умер. Многим из его соседей потребовалось две недели, чтобы заметить, что его больше нет.

Такие истории тяжело читать. И они поднимают серьезные вопросы о том, как мы, общество, заботимся о наших пожилых гражданах. Тем не менее, на самом деле, и это, возможно, удивительно, но

**И самые молодые из нас являются самыми одинокими.**

Впервые я узнала об этом несколько лет назад, когда преподавала аспирантам университета. Для меня было очевидно не только то, что их общение лицом к лицу оказалось значительно более сложным, чем у предыдущих поколений, когда я увидела, как они взаимодействуют во время групповых заданий, но и то, как они почти поселились в моем кабинете, полные беспокойства за свои курсовые работы и будущие перспективы трудоустройства. Я была поражена тем, как многие доверились мне, насколько одинокими и изолированными они себя чувствовали.

Мои ученики не были аутсайдерами.

В США чуть более одного из пяти миллениалов утверждают, что у них вообще нет друзей. В Великобритании трое из пяти в возрасте от 18 до 34 лет и почти половина детей в возрасте от 10 до 15 лет заявляют, что они часто или иногда чувствуют себя одинокими.

Опять же, эта тревожная картина носит глобальный характер и в последние годы становится все хуже. Почти во всех странах ОЭСР (включая большую часть Европы, США, Канаду и Австралию) процент 15-летних, которые говорят, что чувствуют себя одинокими в школе, вырос в период с 2003 по 2015 год. К тому же, после COVID-19 цифры, вероятно, будут значительно выше.

Это не просто кризис психического здоровья. Это кризис, который делает нас физически больными. Исследования показывают, что

**одиночество вреднее для нашего здоровья, чем отсутствие физических упражнений, так же вредно, как алкоголизм, и в два раза вреднее, чем ожирение.**

По статистике одиночество эквивалентно выкуриванию пятнадцати сигарет в день. Важно отметить, что это не зависит от того,

сколько мы зарабатываем, нашего пола, возраста или национальности.

Это также и экономический кризис. Еще до COVID-19 в США социальная изоляция обходилась программе медицинского страхования Medicare почти в 7 миллиардов долларов в год, больше, чем она тратит на артрит, и почти столько же, сколько она тратит на гипертонию, и это только среди пожилых людей. По оценкам, в Великобритании одинокие люди старше 50 лет обходятся Национальной службе здравоохранения в 1,8 миллиарда фунтов стерлингов в год, что примерно столько же, сколько ежегодно тратит все Министерство жилищного строительства, общин и местного самоуправления. Тем временем британские работодатели ежегодно теряли 800 миллионов фунтов стерлингов из-за больничных, связанных с одиночеством, что значительно больше, если принять во внимание потери продуктивности.

Также это и политический кризис, разжигающий разногласия и экстремизм в США, Европе и во всем мире. Одиночество и правый популизм, как мы увидим, тесно связаны друг с другом.

Особенно беспокоит то, что мы, скорее всего, недооцениваем истинные масштабы проблемы. Отчасти это происходит из-за стигмы, связанной с одиночеством. Некоторым трудно признать, что они одиноки: треть британских сотрудников, которые чувствуют себя одинокими на работе, никогда никому не говорили об этом. Другим может быть трудно в этом признаться даже самим себе, полагая, что это свидетельствует о личной неудаче, а не о следствии жизненных обстоятельств и целого ряда социальных, культурных и экономических факторов, находящихся вне индивидуального контроля.

Но более того, проблема недооценивается из-за того, как определяется одиночество. Дело не только в том, что одиночество — это не то же самое, что быть одному: вы можете быть физически окружены людьми и все равно чувствовать себя одиноким, или вы можете быть один и не испытывать одиночества — это понятие также обычно определяется слишком узко. Одиночество, которое мы переживаем в двадцатом веке, гораздо шире, чем его традиционное определение.

## Что такое одиночество?

Шкала одиночества Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (см. на следующей странице) была впервые разработана в 1978 году тремя исследователями, которые стремились создать практический инструмент для измерения субъективного чувства одиночества. Она состоит из двадцати вопросов, предназначенных для выяснения не только того, насколько респонденты чувствуют себя связанными с кем-либо, поддержку и заботу, но и насколько они отчуждены, изолированы и неправильно поняты. Она и по сей день остается золотым стандартом в исследованиях одиночества. Большинство исследований одиночества, цитируемых в этой книге, используют эту шкалу или ее вариант для оценки одиночества респондента.

Пожалуйста, потратьте несколько минут, чтобы заполнить ее самостоятельно. Обведите свой ответ для каждого утверждения; в конце сложите числа вместе.

Как ваши дела? Если вы набрали более 43 баллов, вас можно считать одиноким. Но если бы вы пересдали тест, используя более широкое определение одиночества — то, которое охватывает не только ваши отношения с друзьями, семьей, коллегами по работе и соседями (тех, кого шкала Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе обычно учитывает), но и ваши отношения с вашим работодателем, согражданами, политиками и государством — как это повлияет на ваш результат?

Ключевое различие между моим определением одиночества (которое будет использоваться на протяжении всей книги) и традиционным определением заключается в том, что

**я определяю одиночество не только как чувство лишения любви, компании или близости. И дело не только в том, что нас игнорируют, не замечают или не заботят те, с кем мы регулярно общаемся:**

наш партнер, семья, друзья и соседи. Оно также затрагивает чувство отсутствия поддержки и отсутствия заботы со стороны наших сограждан, наших работодателей, нашего сообщества, нашего