

*Самотність*

*Vivek H. Murthy, MD*

# TOGETHER

The Healing Power of Human Connection  
in a Sometimes Lonely World

*Harper Wave*

· New York ·

M M X X

*Вітек Мурті*

# САМОТНІСТЬ

Сила  
людських стосунків

*Переклала з англійської  
Олена Любенко*

*Лабораторія*

· Київ ·

М М Х Х

УДК 364+159.9  
М91

Науково-популярне видання

### **Мурті Вівек**

М91 Самотність. Сила людських стосунків / пер. з англ. Олена Любенко. — К. : Лабораторія, 2020. — 320 с.

ISBN 978-617-7965-10-6 (палітурка)

ISBN 978-617-7965-11-3 (м'яка обкладинка)

ISBN 978-617-7965-12-0 (електронне видання)

Чому ми почуваємося дедалі самотнішими, якщо сучасні технології покликані нас об'єднати? Це питання вирішив дослідити колишній Генеральний хірург США Вівек Мурті. Він опитав багатьох людей, які почуваються самотніми, і визначив, що лежить в основі цього болючого стану та як його можна подолати. У цій книжці він подає реальні життєві історії про депресивні розлади, наслідки залежності, стресові ситуації вдома і на роботі, спричинені саме самотністю й бажанням бути поміченими.

Упоравшись із майже хронічною проблемою самотності, яка тільки шкодить нашому здоров'ю та соціальним зв'язкам, можна буде глобально подолати нетерпимість, нетолерантність і зробити людей у світі справді пов'язаними. І не штучно, за допомогою технологій, а завдяки усвідомленню кожним своєї ролі щодо інших.

УДК 364+159.9

Перекладено за виданням:

Vivek H. Murthy. *Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World* (HarperCollins Publishers, New York, 2020, ISBN 978-0-06-291329-6)

Літературна редакторка *Ольга Дубчак*. Коректорка *Інна Іванюсь*.  
Верстальниця *Олена Білохвост*. Технічний редактор *Микола Климчук*.  
Дизайнерка обкладинки *Оксана Гаджій*. Відповідальний за випуск *Антон Мартинюв*.

Підписано до друку 20.10.2020. Формат 70×100/16. Друк офсетний.  
Тираж 1500 прим. Замовлення № 294/10.

Надруковано в Україні видавництвом «Лабораторія» на пп «Юнісофт»,  
вул. Морозова, 13-б, м. Харків, Україна, 61036. Свідоцтво ДК № 5747 від 06.11.2017.  
Термін придатності необмежений.

тов «Лабораторія», вулиця Січових Стрільців, 23-А, м. Київ, Україна, 04053,  
тел. (044) 587-94-45, info@laboratoria.pro. Свідоцтво ДК № 7100 від 14.07.2020.  
Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 602-123-20-3/25609 від 12.06.2018.

ISBN 978-617-7965-10-6 (тверда палітурка)  
ISBN 978-617-7965-11-3 (м'яка обкладинка)  
ISBN 978-617-7965-12-0 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved  
© 2020 by Vivek Murthy  
© Любенко О., пер. з англ., 2020  
© тов «Лабораторія», виключна ліцензія  
на видання, оригінал-макет, 2020

## ЗМІСТ

<i>Передмова</i> .....	9
 <i>Частина I. ОСМИСЛЕННЯ САМОТНОСТІ</i>	
<i>Розділ 1. У нас під носом</i> .....	21
<i>Розділ 2. Еволюція самотності</i> .....	42
<i>Розділ 3. Культури зв'язку</i> .....	70
<i>Розділ 4. Чому саме зараз?</i> .....	114
<i>Розділ 5. Демаскування самотності</i> .....	167
 <i>Частина II. ТВОРИТИ КОНТАКТНІШЕ ЖИТТЯ</i>	
<i>Розділ 6. Зв'язки зсередини</i> .....	201
<i>Розділ 7. Кола зв'язку</i> .....	227
<i>Розділ 8. Родина родин</i> .....	259
 <i>Замість епілогу</i> .....	 296
<i>Подяки</i> .....	300
<i>Примітки</i> .....	304



*Моїй дружині Еліс, найкращому другові, якого я міг  
сподіватися в житті*

*Нашим дітям, Теясу та Шанті, які щодня мені  
нагадують, яка це приємність — любити*

*Моїй матері, батькові й Раїмі, які дали мені все  
і яким я всім завдячую*





## ПЕРЕДМОВА

**П**'ятнадцятого грудня 2014 року я обійняв посаду 19-го Генерального хірурга Сполучених Штатів Америки. Я очікував, що у фокусі моєї роботи «головного лікаря країни» будуть такі проблеми, як ожиріння, хвороби від тютюнокуріння, психічне здоров'я та захворювання, яким можна запобігти вакцинаванням. І за якихось десять місяців до того саме так я і сказав присутнім у Сенаті США під час слухання щодо мого затвердження на посаді. Про важливість цих напрямків роботи свідчила чимала кількість даних. Проте генеральний хірург, який контролює роботу понад шести тисяч офіцерів Корпусу охорони здоров'я США, які працюють в органах федеральної влади, щоб захищати здоров'я громадян і сприяти йому, — це посада, обтяжена багатьма очікуваннями. Упродовж століття чи більше лікарі, які обіймали цю посаду, мали справу з кризами охорони здоров'я, що розгорялися в державних масштабах: від спалахів жовтої лихоманки й грипу, наслідків ураганів і торнадо до терористичних атак 11 вересня. За останні кілька десятиліть головний санітарний лікар країни також ставав голосом, до якого найбільше дослухалися в Америці з таких питань охорони громадського здоров'я, як куріння та віл/СНІД. Для мене то був принциповий момент — обрати такі напрямки діяльності, що будуть найбільш важливими для людей, яким я служу.

Я формувався не під прожекторами публічності, не був вихідцем з великої політики. Я був дитиною медицини. Значна частина моєї юності минала в медичному кабінеті батьків, де тато приймав пацієнтів, а мама була адміністраторкою. Ми із сестрою

після уроків частенько проводили там усі пообіддя: допомагали з документами, заповнювали медичні картки, прибирали в кабінеті, вітали пацієнтів на вході й прощалися з ними на виході. Саме там я й загорівся бажанням піти вчитися на лікаря. Я бачив, як люди приходили зі стурбованими обличчями, а виходили вже заспокоєними і впевненими, а мої батьки ставали партнерами в їхньому зціленні. Для батьків суть медицини була насамперед у стосунках, і ці зв'язки вони вибудовували, уважно слухаючи. Страхові компанії протестували проти того, що вони проводили з пацієнтами більше часу, ніж затверджені 15 хвилин. Але батьки розуміли: аби по-справжньому вислухати, потрібно побачити, чим людина живе, емоційно й фізично, і байдуже, скільки часу це забере.

Саме такою медициною я прагнув займатися. Таким лідером хотів бути. Отож, розпочавши свою роботу на посаді, я вирішив спершу послухати, а вже потім затвердити програму своєї діяльності й скласти плани. А це означало приділити час. А ще — піти туди, де живуть американці. «Поговорімо з людьми й погляньмо, що їм насправді треба», — запропонував я своїй новій команді.

Кілька наступних місяців ми провели в «слухальному» турі Америкою. Нас запрошували в громади різних штатів: від Алабами до Північної Кароліни, від Каліфорнії до Індіани. Ми влаштували зустрічі в маленьких групах і великих залах мерій, спілкуючись із батьками, вчителями, пасторами, власниками малого бізнесу, філантропами й лідерами громад.

І скрізь, де опинялися, ставили просте запитання: «Чим ми можемо допомогти?». Часом відповіді підтверджували основні «больові точки»: епідемія залежності від опіоїдів і пришвидшені темпи поширення ожиріння, діабету й серцево-судинних захворювань (і це лише кілька пунктів). Але інші відповіді були для мене сюрпризом. Наприклад, учителі штату Вашингтон розповіли мені, що діти вейплять *під час* уроків. Учням заборонено на уроках жувати жуйку чи курити сигарети, але правил, які забороняли б використання електронних сигарет у школі, не існує. Виявилося, що школи чекають на вказівку від місцевого уряду, який своєю чергою чекав інструкцій від федерального уряду.

Ці розмови стали ключовим дороговказом для програми діяльності, якої я дотримувався під час перебування на посаді й згодом. Вони спонукали мене скласти перший звіт генерального хірурга, присвячений кризі алко- та наркозалежності, а також започаткувати загальнонаціональну кампанію боротьби з опіоїдною епідемією. І саме ті вчителі разом з батьками, науковцями й творцями політики надихнули мене 2016 року опублікувати перший федеральний звіт про використання електронних сигарет серед молоді.

Але одна тема, що повторювалася рефреном, відрізнялася від інших. То не була скарга для першої лінії терапії. Її навіть не ідентифікували як недугу. Самотність темною ниткою проходила крізь багато очевидніших проблем, до яких люди привертали мою увагу, як-от залежність, насильство, тривожність і депресія. Учителів, адміністраторів шкіл і багатьох батьків, з якими я зустрічався, дедалі дужче непокоїло, що наші діти стають ізольованими — навіть (а може, й особливо) ті, які проводять забагато часу перед своїми гаджетами та в соцмережах. Самотність також посилювала біль родичів, чії близькі боролися із залежністю від опіоїдів.

Зв'язок між цими явищами я чи не вперше помітив одного прохолодного ранку в Оклагома-Сіті, коли познайомився із Семом і Шілою, подружжям, чий син помер від передозування опіоїдами. Ми зустрілися в місцевому лікувальному центрі, коли після смерті Джейсона минув уже рік. На їхніх виснажених обличчях виразно проступав біль, який обоє носили в душі. Вони почали розповідати про сина, і їхні очі зволожилися слізьми. Рани ще не загоїлися. Утрата Джейсона відгукувалася невимовним болем. Але ще дужче боліло від того, що в пору найбільшої потреби вони опинилися без підтримки людей, на яких покладалися впродовж довгих років.

«Раніше, коли в нашої сім'ї траплялися неприємності, — розповідала Шіла, — сусіди приходили допомогти чи висловити підтримку. Але коли помер наш син, не прийшов ніхто. Вони думали, що нам буде соромно, бо він помер від ганебної, на їхню думку, хвороби. Нам було так самотньо».

У своїй самотності Сем і Шіла були аж ніяк не одинокі. У Фініксі, Енкориджі, Балтиморі й багатьох інших містах я слухав чоловіків і жінок, які розповідали мені, що найважче в залежності від

алкоголю й наркотиків — бездонна самотність, яку вони переживають, коли відчувають, що рідні та друзі махнули на них рукою. І через цю самотність їм також було складніше не сходити зі шляху лікування й одужання. Нелегко впоратися з розладом, викликаним уживанням психоактивних речовин, пояснювали вони мені. «Усі потребують якоїсь підтримки».

Мешканці міста Флінт, штат Мічиган, почувалися приблизно так само, хоч і з інших причин. До Флінта я приїхав у розпал їхньої водної кризи. Я відвідав домівку подружжя, чії доньки мали в організмі токсичні рівні свинцю через забруднену водопровідну воду. Вони вже й так картали себе через те, що не змогли захистити доньок. Але погіршувало обставини те, що минали місяці, а справа з ремонтом міської системи водопостачання не рухалася, і вони відчували, що уряд і країна забули про них. То була самотність як облишеність; відчуття, що суспільство тебе покинуло, вигнало, знехтувало тобою.

У деяких випадках самотність була рушійною силою проблем зі здоров'ям. В інших вона ставала наслідком хвороби й труднощів, які переживали люди. Відокремити причину й наслідок було не завжди легко, але щось у нашій відокремленості одне від одного явно погіршувало життя людей до неприпустимої міри.

Я справді багато дізнався про значну поширеність самотності, але водночас не менше інформації почерпнув про цілющу силу зв'язку між людьми. Наприклад, у Оклагомі я познайомився з групою підлітків — корінних американців, які через свою ідентичність почувалися розгублено. Їм здавалося, що зовнішній світ забув про них, тому вони створили програму «Я індіанець», аби зміцнити відчуття культури й належності у своїх однолітків і зменшити ризик алко- та наркозалежності. Я бачив, як проявляється сила зв'язку в колі підтримки, сформованому батьками Нью-Йорка, чії діти потерпають від залежності. Спільнота таких самих батьків, які чудово тебе розуміють, полегшує твій стан, коли в дитини стається рецидив чи коли ти винуватиш себе в тому, що відбувається. У Бірмінгемі, штат Алабама, де ожиріння й хронічні захворювання були на підйомі, я познайомився зі спільнотою людей, які збиралися, щоб

бігати, ходити й плавати разом. Ті, хто відчував сором і нехіль до вправ на самоті, приходили й займалися, бо їхні друзі брали в цьому участь. У Флінті теж часткове рішення з'явилося завдяки зв'язку між людьми — учасники спільноти організувалися й стали ходити від дверей до дверей, щоб навчити сусідів ставити правильні фільтри й уникнути отруєння свинцем з водопровідної води.

У цих випадках і багатьох інших я бачив, яку суттєву роль можуть відігравати соціальні зв'язки, коли індивіди, родини й громади стикаються з різними проблемами. Самотність породжує розпач і ще сильнішу ізоляцію, а згуртованість стає рушієм оптимізму й творчості. Коли люди відчують, що в них є своє місце в групі, їхнє життя має міцнішу опору, стає барвистішим і радіснішим.

А проте цінності, що домінують у сучасній культурі, натомість підносять наратив запеклого індивідуалізму та гонитву за самовизначенням. Нам кажуть, що ми самі — творці своєї долі. Чи могли такі цінності посприяти підводній течії самотності, свідком якої я став? У Балтиморі подружжя радісно розповідало про своїх маленьких дітей. Але також обоє зізналися, що майже весь час присвячують догляду за малечою і переживають через те, що відрізані від друзів. У Лос-Анджелесі успішний керівник лікарні неохоче розповів мені, що святкував день народження вдома на самоті, бо через напружений робочий графік утратив зв'язок із друзями. Людям нелегко було ділитися такими історіями. Багатьом було соромно зізнатися в тому, як їм самотньо. Особливо гострим цей сором був у професійних культурах (юридичній, медичній), у яких самодостатність вважається чеснотою.

Надзвичайно віддані своїй праці лікарі, медсестри й студенти-медики, з якими я познайомився в Бостоні, Нешвіллі та Маямі, розповідали, що на роботі почуваються емоційно ізольованими, але нікому не розказують, бо бояться реакції колег і пацієнтів. Деякі навіть переживали, що у відділах, які видають медичні ліцензії, можуть засумніватися в їхній професійній придатності, якщо вони бодай віддалено натякнуть на стурбованість власним психічним здоров'ям. Однак вони знали, що самотність посилює їхнє вигорання й емоційне спустошення. От тільки не знали, що із цим робити.

Інші навіть не усвідомлювали, що почувають саме її, самотність. Але варто було одній людині в кімнаті зламати кригу, назвавши самотність своїм ім'ям, я бачив, як злітали догори руки — люди хотіли поділитися своїми історіями. Чоловіки, жінки, діти. Висококваліфіковані професіонали. Торговці. Робітники на мінімалці. Здавалося, жодна група цього не уникла, і освіта, багатство та самореалізація не мали значення.

Багато людей описували свої почуття як брак належності до чогось. Вони намагалися щось із цим робити. Багато хто вступав у соціальні організації й переїжджав у нові райони. Вони працювали в офісах із відкритим плануванням і відвідували «щасливі години» в барах. Але відчуття, що ти «вдома», залишалося недосяжним. Людям бракувало фундаменту домівки, яка є справжнім зв'язком з іншими людьми.

Бути вдома означає бути визнаним. Бути любленим за те, ким ти є. Це мати відчуття спільної основи, спільних інтересів, прагнень і цінностей з іншими, тими, кому ти по-справжньому небайдужий. У громаді за громадою я зустрічав самотніх людей, які мали дах над головою, але почувалися бездомними.

Пізно ввечері, сидючи у своєму готельному номері вже наприкінці насиченого дня зустрічей у меріях і громадах, я розмірковував над цими історіями. Мною керувала суміш цікавості й занепокоєності. Із самотністю я й сам був знайомий не з чуток. У перший рік початкової школи, щоранку, коли батьки залишали мене перед школою і їхали геть, я переживав це відчуття, коли всередині все опускається. То був наче мандраж першого дня, за винятком того, що це повторювалося щодня протягом усього навчального року. Я не боявся іспитів чи домашніх завдань. Мене турбувало почуття самотності. Але сказати батькам, що мені самотньо, я соромився. Визнати таке важило значно більше, ніж сказати, що я не маю друзів. То було б зізнання в тому, що я нікому не подобаюсь і не вартий того, щоб мене любили. Від сорому, що супроводжував самотність, той знайомий біль посилювався, і так тривало роками, аж до старших класів, коли я знайшов собі компанію друзів, з якими почувався по-справжньому «своїм».

Однак, попри мої напади самотності, я ніколи не вбачав у цій проблемі потенційного пріоритету охорони громадського здоров'я. Звісно, її не було в програмі, яку я менш ніж за рік до того представив Сенату США під час слухання, присвяченого моєму затвердженню на посаді. Проте зненацька вона виросла до гігантських розмірів.

Питання було в тому, з якого боку до неї підійти і як розв'язувати. Багато людей, з якими я спілкувався, думали, що в мене є мільярди доларів на непередбачені витрати, а мій персонал налічує десятки тисяч осіб. Часто мені доводилося казати їм, що цей розмах — величезне перебільшення. Однак моя нова посада була своєрідною трибуною, з якої я міг покращувати обізнаність громадськості з проблемою самотності, закликати до діалогу ключові фігури й подавати обґрунтування для змін в усьому: від досліджень і політики до інфраструктури та індивідуального способу життя.

Що більше я досліджував «гойдалку» взаємозв'язку між самотністю й згуртованістю, то більше переконувався в тому, що зв'язок між людьми — це могутня сила. Дуже багато проблем, з якими ми стикаємося як суспільство: від алко- та наркозалежності й насильства та відчуженості серед працівників і студентів до політичної поляризації, — посилюються через самотність і роз'єднаність. Розбудова згуртованішого світу містить у собі ключ до розв'язання цих та ще багатьох особистих і суспільних проблем, які стоять перед нами сьогодні.

Соціальний зв'язок важливий для офісного працівника, який хоче, щоб його помічали й цінували; для гендиректора, який хоче тісніше взаємодіяти з працівниками. Він важливий для батьків маленьких дітей, які потребують більшої підтримки від друзів, але не знають, як її попросити. Для членів громади, які бачать, що саме можна покращити в її житті, але не знають, кому це буде потрібно, якщо вони висловлять свою думку. І так, наявність зв'язків із соціумом важлива для лікаря, який хоче допомогти пацієнтам одужати, але не знає, як зцілити їхню самотність — або власну.

На мій подив, з усіх проблем, над якими я працював на посаді генерального хірурга, тема емоційного самопочуття загалом і самотності зокрема дістала від публіки найсильніший відгук. Мало

що викликало таку велику цікавість у різних категорій: як у надзвичайно консервативних, так і в дуже ліберальних членів Конгресу, як у молоді, так і в літніх людей, як у міських, так і в сільських жителів.

Після моїх презентацій перед мерами міст, медичними товариствами та бізнес-лідерами з усього світу здавалося, що всі хочуть говорити лише про це. Гадаю, це тому, що дуже багато людей на собі спізнали, що таке самотність, або бачили її в житті навколишніх. Це загальнолюдський стан, який впливає на нас або безпосередньо, або через людей, яких ми любимо.

Парадокс у тому, що протиотрута до самотності, зв'язок між людьми, також є загальнолюдським станом. Власне, потреба у зв'язку закладена в нас природою — що ми демонструємо щоразу, коли збираємося разом у ситуації, коли є спільна мета чи розгоряється криза. Саме так діяли учні старшої школи міста Паркланд, що у Південній Флориді, після того, як масова стрілянина 2018 року в їхній школі забрала сімнадцять життів. Також ми бачимо прояв цього інстинкту в масштабній підтримці та допомозі волонтерів після сильних ураганів, торнадо й землетрусів у всьому світі.

Одна з найбільш приголомшливих демонстрацій згуртованості внаслідок трагедії відбулася 11 вересня 2001 року. Коли того жахливого ранку в Нью-Йорку впали вежі-близнюки Всесвітнього торгового центру, тисячі людей з Нижнього Мангеттена втікали на південь у пошуках порятунку від пекла, що ширилося за їхніми спинами. Коли вони вже дісталися річки Гудзон і зрозуміли, що немає можливості її перепливати, то паніка почала наростати. Берегова охорона США, визнавши, що вчасно врятувати так багато людей не зможе, ухвалила безпрецедентне рішення: видала радіозаклик із проханням до цивільних про допомогу з човнами.

Реакція не забарилася. Десятки човнів пробилися крізь щільну хмару пилуки та уламків і перевезли наляканих та вимощених сажею пасажирів у безпечне місце. За дев'ять годин «Порятунку на човнах 9/11» було врятовано близько півмільйона людей. Це була найбільша рятувальна операція на човнах у світовій історії — навіть масштабніша за Дюнкеркську евакуацію у часи Другої світової війни.



Вінсент Ардоліно, капітан човна «Емберджек», розповів, що дружина назвала його божевільним, бо того ранку після заклику він рвався попливти на своєму човні до Мангеттена. Але він розумів, що мусить пливати. «Ніколи не крокуйте життям, шкодуючи про незроблене», — пізніше казав він, обмірковуючи своє рішення<sup>1</sup>.

Наші суспільні інстинкти живі й бадьорі. Коли в нас є спільна мета, коли ми відчуваємо спільну невідкладність, коли чуємо заклик про допомогу, на який ми можемо відповісти, то більшість із нас відгукнуться і зберуться разом.

Моє бажання дослухатися до цього заклику нікуди не зникло й після того, як завершився мій термін роботи на посаді генерального хірурга. Так само нікуди не поділися й постійні питання щодо самотності, які ставили мені люди й експерти, яких я зустрічав. Що саме призводить до розпаду стосунків у спільнотах і такого високого рівня самотності? На які інші аспекти здоров'я та суспільства вона впливає? Як нам подолати стигму самотності й змиритися з тим, що всі ми вразливі? Як нам налагоджувати міцніші, тривкіші й гуманніші зв'язки у власному житті й спільнотах, знаходити це єднальне відчуття спільного ґрунту в ширшому суспільстві? Як нам змістити рівновагу у своєму житті, від страху як рушія, що жене вперед, до живлення любов'ю?

Це лише декілька запитань, які спонукали мене написати цю книжку. Я занурювався в дослідження формотворчих сил, які діють на наше розуміння надважливих ролей самотності та зв'язку в житті кожного з нас, і поступово виникали все нові й нові запитання. За даними й фактами стоять люди, з якими ви познайомитеся на сторінках цієї книжки. Науковці, філософи, лікарі, новатори культури, громадські активісти й люди з усіх царин життя — чії історії незмінно нагадують, що нам справді краще разом.

У першій частині книжки ми зосередимося на підвалинах самотності та соціального зв'язку. Це ті причини, з яких самотність еволюціонувала в нашого надзвичайно соціального виду, а також те, як різні аспекти культури можуть допомогти чи стати на заваді нашим спробам налагоджувати зв'язки з іншими та відчувати належність до спільноти. У другій частині розглянемо процес налагодження зв'язку, який ми всі мусимо самотійно пройти в житті,

## *Передмова*

починаючи зі зв'язку із самими собою і просуваючись назовні через родину та друзів до того, щоб у підсумку розбудувати більш сполучений зв'язками світ для прийдешніх поколінь. Я маю надію, що історії, які ви невдовзі прочитаєте, поглиблять усвідомлення вашого власного місця в нашому соціальному всесвіті. А також надихнуть і заохотять вас до того, щоб прагнути товариства навколишніх людей, по-новому розуміючи важливість тієї ролі, яку ми всі взаємно відіграємо в житті одне одного. Як ви побачите, коли ми зміцнюємо свій зв'язок одне з одним, то стаємо здоровішими, витривалішими, продуктивнішими, нас переповнює життя та креативність, а також відчуття самореалізації.

Пишучи цю книжку, я поволі усвідомив, що соціальний зв'язок виокремлюється у практично невизнану й недооцінену силу. Її можна застосувати до розв'язання багатьох надважливих проблем, які постають перед нами як індивідами та суспільством у цілому. Подолання самотності й творення контактнішого майбутнього — невідкладна місія, яку ми можемо й повинні взяти на себе разом.

*Частина I*

# ОСМИСЛЕННЯ САМОТНОСТІ



## У НАС ПІД НОСОМ

Усі мої життєві погляди тепер спираються на віру в те, що самотність — це аж ніяк не рідкісний цікавий феномен, притаманний хіба що мені та ще кільком чоловікам-самітникам, а центральний і неминучий факт людського існування.

*Томас Вулф «Самотня людина Бога»*

**М**ІЙ ПЕРШИЙ РОБОЧИЙ ДЕНЬ лікаря розпочався одного сонячного червневого ранку, коли я зайшов у двері бостонської лікарні «Брігем-енд-Вімінз», вдягнений у напрасований білий халат, найкращу сорочку й краватку. Я всміхався охоронцям і персоналу в коридорі. Для них то був звичайнісінький будній день у навантаженій міській лікарні. Але мені той день мав запам'ятатися на все життя.

Голова в мене була забита медичними фактами й дрібницями, які я накопичив у медичному університеті. З кишень ледь не вивалювалися інструменти: стетоскоп, офтальмоскоп, камертон, неврологічний молоточок, довідник «Кишенькова медицина», три чорні кулькові ручки, порожні каталожні картки для запису деталей щодо пацієнтів, список телефонних номерів головних служб лікарні й ламіновані картки, списані алгоритмами всього — від реанімації при зупинці серця до лікування діабетичного кетоацидозу. А проте на жодній із цих карток і в жодному посібнику не згадували про найпоширенішу недугу пацієнтів, відкриття якої було для мене ще попереду.

Найближчими днями, виконуючи обходи зі своєю командою ординаторів і старших ординаторів, я всю увагу зосереджував на тому, щоб поставити правильний діагноз, призначити належні ліки, лікування й аналізи. Часом було дуже складно, але з плином місяців я дедалі вправніше лікував поширені хвороби, як-от діабет і рак, та незвичайні, про які читав хіба що в підручниках. Повільно підіймаючись нагору кривою медичної підготовки, я почав помічати інші аспекти стану людей, яких лікував, зокрема і їхнє соціальне життя — або ж його відсутність.

У палатах деяких пацієнтів завжди були відвідувачі, що склали їм компанію в незнайомих лікарняних обставинах. Якщо їм ставало гірше чи наближався кінець життя, біля них збиралися рідні й друзі, що з'їжджалися зблизька і здалека, аби бути поряд з ними й пояснювати лікарям і персоналу лікарні, яка дорога для них ця людина.

А до інших пацієнтів днями й навіть тижнями ніхто не навідувався, ніхто їм не телефонував, ніхто із зовнішнього світу не цікавився їхнім самопочуттям. Деякі помирили на самоті, і нікого, крім мене й моїх колег з лікарні, не було поряд в останні миті їхнього життя.

Я помітив не лише фізичну присутність чи відсутність друзів і родичів. Був ще й голод за товариством, такий очевидний у багатьох чоловіків і жінок, які переступали поріг нашої лікарні. Більшості пацієнтів не терпілося виписатися з лікарні й далі вести нормальне життя, однак чимала меншість зверталася до медичного персоналу як до приятних слухачів, яких так давно бракувало. Вони ділилися довгими історіями свого життя з усіма, хто виявляв бажання стати свідком їхнього існування. Часто я ловив себе на тому, що розриваюся між бажанням побути з тими пацієнтами, й усвідомленням того, що на мене чекає багато інших хворих.

У фокусі моєї уваги як лікаря була медична мета. Здавалося, що соціальні проблеми, хай навіть такі болючі, — за межами царини лікарства. Щоб засвідчити, як я помилявся, знадобився пацієнт Джеймс.

Із Джеймсом я зустрівся лише раз, того пообіддя, коли він прийшов у нашу клініку й попросив допомоги з діабетом і високим

тиском. Але того дня цей джентльмен середнього віку дав мені незабутній урок про самотність і людський зв'язок.

Джеймс був кремезний, мав каштанове волосся й червону обвітрену шкіру з відбитком численних зим, проведених у Новій Англії. На обличчі застиг похмурий вираз роздратування. На мою думку, це було пов'язано з медичними проблемами, які я побачив у його історії хвороби.

«Радий знайомству, — сказав я. — Розкажіть, чим я можу вам допомогти».

Джеймс описав труднощі, з якими має справу через діабет і високий кров'яний тиск, надмірну вагу й супутній стрес, що є в його житті частим гостем. Говорячи, він виглядав змученим. Його жести були апатичними. Здавалося, що життя завдало йому поразки.

Аж раптом, геть зненацька, Джеймс вимовив щось таке, що на той момент мені здалося абсолютно недоладним. «Я виграв у лотерею, і то було найгірше, що зі мною могло статися», — сказав він.

«Справді? — не сумніваюся, що голос виказав мій щирий подив. — Чому?»

Побачивши зелене світло, Джеймс вилив мені душу зі своєю історією. Виявилось, що все так і було: він виграв у лотерею. До того він був пекарем, досить вправним, покупці його таланти цінували. Він насолоджувався своєю працею і відчував винагороду від того, що їжа, яку він готував, дарувала людям щастя і втіху. Джеймс був неодружений, але мав товариство людей, які йому подобалися. Вони працювали пліч-о-пліч з ним у пекарні, тож самотньо йому ніколи не було. Та коли він виграв у лотерею, все змінилося.

Зненацька він «розбагатів», тому подумав, що непогано було би підняти життя на вищий рівень. Під впливом телебачення, кіно, реклами й інших медійних засобів культури він вирішив долучитися до світу розкошів і дозвілля. Виходячи із засновку, що це зробіть його щасливішим, ніж кухонне рабство. Неначе новий статус зобов'язував його стати іншою людиною.

Джеймс залишив роботу й переїхав у люксовий район біля океану. Там, з усіма задоволеними потребами й стабільними грошовими надходженнями, він буквально зажив як у казці. Та попри