

SECOLUL SINGURĂȚĂII

Noreena Hertz, scriitoare, profesor universitar și om de televiziune, este în prezent, conform publicației *The Observer*, „unul dintre cei mai influenți lideri de opinie“, iar *Vogue* o consideră „una dintre cele mai puternice femei din zilele noastre“. Articolele ei apar în publicații de renume, precum *The New York Times*, *The Washington Post*, *The Wall Street Journal*, *The Guardian*, *The Financial Times*, *Die Zeit*, *El País* sau *The South China Morning Post*. E invitată adesea în emisiuni TV de referință la CBS, BBC și NHK și a fost creatoarea și gazda a patru documentare pentru televiziune. De asemenea, este gazda unei emisiuni la cea mai importantă companie de radiodifuziune din Statele Unite, SiriusXM, și redactor economic la ITV, cel mai important post de televiziune comercial din Marea Britanie.

Noreena Hertz are un doctorat la Cambridge University și un MBA la Wharton School de la Pennsylvania University. După ce a predat zece ani la Cambridge, în 2014 a ajuns la University College London, unde este profesor onorific la Institutul pentru Prosperitate Globală. Ea oferă de asemenea consultanță mai multor corporații și face parte din consiliul Warner Music Group.

Cărțile ei, *The Silent Takeover*, *The Debt Threat* și *Eyes Wide Open*, au fost publicate în peste 20 de țări.

NOREENA HERTZ

SECOLUL
SINGURĂȚĂȚII

O pledoarie pentru relațiile interumane

Traducere din engleză
de Simona-Maria Onciu

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Cuprins

1. ACESTA ESTE SECOLUL SINGURĂȚĂȚII	7
Roz bombon 8 Ce este singurătatea? 14 Cum am ajuns aici 17	
Pe viață și pe moarte 20	
2. SINGURĂȚATEA UCIDE	26
Corpuri singure 27 Dilema dietei iudaismului ultraortodox 29	
Efectele benefice ale comunității asupra sănătății 32 Ființe colective 34	
Singur, singur, complet, complet singur 38 Euforia celui care ajută 43	
3. ȘOARECELE SINGURATIC	46
Despre oameni și șoareci 47 Singurătatea și politica intoleranței 50	
Singurătatea și noua epocă a populiștilor 52 Singurătatea și poli-	
tica neîncrederii 53 Singurătatea marginalizării 55 Singurătatea	
și pierderea statutului și a respectului de sine 60 Comercializarea	
comunității 62 Arma imigrației 66	
4. ORAȘUL SOLITAR	74
Nimeni nu zâmbește aici 76 Mai bătărași, mai repeziți, mai reci 77	
Antisocial 80 De ce ar trebui să vorbești cu barmanul de la cafe-	
nea 81 Cartiere dezrădăcinate 83 Locuim singuri... 85 ...mân-	
căm singuri 86 Perfecționarea abilităților noastre democratice 89	
5. EPOCA FĂRĂ CONTACT	91
Arhitectura ostilă 95 Excluderea nevăzută 99	
6. ECRANUL NOSTRU, SINELE NOSTRU	111
Mania caleidoscopului pe steroizi 113 Împreună, dar singuri 115	
Uită-te la câinele acela 116 Sinele divizat 118 Cum să citim o	
față 122 Vieți fără ecrane 126 Automate digitale 128 Mai	
răi 131 BOMP: convingerea că alții sunt mai populari decât tine 134	

Dezaprobarea publică și rușinea	137	lubește-mi avatarul	139
Schimbarea este posibilă	142		
7. SINGURI LA BIROU			152
Singuri într-un spațiu deschis	154	Digitalizarea locului de muncă	159
Recompensarea amabilității	163	Tot timpul muncă, joacă deloc	171
Mereu disponibili	174	Plățiți să ne pese	177
8. BICIUL DIGITAL			181
Computerul spune nu	181	Fiecare respirație	189
Neobservați	193	Întotdeauna a fost așa – oarecum	194
Îți dau un patru	196	Piața muncii temporare	199
Vin roboții	204	Nimeni nu va fi cruțat	208
9. DRAGOSTE, SEX ȘI ROBOȚI			215
Îmbrățișări de vânzare	215	Mă face să râd	217
Dragostea față de obiecte neînsuflețite	220	Camarazi de luptă	221
Atenție, vin roboții sociali...	223	Un prieten pentru noi toți	228
Dar hai să vorbim despre sex	232	„Răutatea“ – noua trăsătură a Alexei?	237
Lasă-mă-n pace, vreau să stau cu robotul meu	241	De ce e important	243
10. ECONOMIA SINGURĂȚĂȚII			246
Toți oamenii singuri	246	Ultima felie	253
Comunitățile comercializate	260	E Luciul Comunitar noul Luciu Verde?	263
Eu, nu noi	264	Nu putem cumpăra comunitatea, dar o putem practica	266
Comunitățile exclusiviste	272		
11. REGĂSINDU-NE ÎNTR-O LUME CARE SE DESTRAMĂ.....			276
Restabilirea legăturii capitalismului cu grija și compasiunea	278	Schimbați formula capitalismului	284
Faceți-i pe oameni să se simtă văzuți și auziți	287	Practicați democrația	290
Crearea unor comunități diverse	295	Viitorul este în mâinile noastre	299
<i>Mulțumiri</i>			303
<i>Bibliografie</i>			305
<i>Note</i>			309

Acesta este Secolul singurătății

Ghemuită lângă el, cu pieptul lipit de spatele lui, cu respirația sincronizată și cu picioarele împletite. Așa dormim de mai bine de 5.000 de nopți.

Însă acum dormim în camere separate. Ziua, dansăm zigzagul celor doi metri distanță, obișnuitele îmbrățișări, mângâieri și săruturi zilnice acum sunt interzise, iar „Nu te apropia“ e noul alint adresat soțului meu. Tușind mereu, cu diverse dureri și o stare generală proastă, mă îngrozește gândul că îl pot infecta dacă mă apropii prea mult. Așa că păstrez distanța.

Azi e 30 martie 2020 și, împreună cu alți 2,5 miliarde de oameni, o treime din populația lumii, ne aflăm în izolare.¹ Cu atâția oameni închiși în casă, condamnați să lucreze de la distanță (cei care încă mai au un serviciu), fără să-și poată vizita prietenii sau familia, ieșind din casă doar o dată pe zi, sau deloc, „distanțându-se social“, în „carantină“ sau „autoizolare“, bineînțeles că senzațiile de singurătate și de izolare s-au intensificat.

După doar două zile de la instaurarea carantinei, prietena mea cea mai bună îmi dă mesaj: „O iau razna de la izolare“. În ziua a patra, tatăl meu de 82 de ani îmi scrie pe WhatsApp: „Singur ca un nor am hoinărit.“* În întreaga lume, angajații liniilor telefonice de urgență pentru ajutor emoțional au raportat nu doar creșterea masivă a numărului de apeluri încă din primele zile de distanțare socială obligatorie, dar și faptul că cele mai multe persoane care

* Referire la poezia lui William Wordsworth *I Wandered Lonely as a Cloud* (n. tr.).

au sunat se plâneau de singurătate.² „Mama nu vrea să mă îmbrățișeze sau să se apropie de mine“, spune un copil îndurerat unui voluntar al liniei telefonice de urgență Childline din Marea Britanie.³ În Germania, unde până la jumătatea lunii martie liniile telefonice de urgență înregistraseră cu 50% mai multe apeluri decât de obicei, un medic psiholog care răspundea acestor apeluri observa că: „Majoritatea apelanților se tem mai tare de singurătate decât de infectare.“⁴

Însă Secolul singurătății nu a început în primul sfert al anului 2020. Dinainte să fim loviți de pandemia de COVID-19, mulți dintre noi ne simțeam *deja* de ceva timp singuri, izolați și dezbinați.

În cartea de față veți afla de ce am devenit atât de singuri și ce trebuie să facem pentru a ne reconecta.

ROZ BOMBON

24 septembrie 2019. Așezată lângă fereastră, aștept cu spatele sprijinit de peretele roz bombon.

Telefonul vibrează: e Brittany – întârzie câteva minute.

„Nu-ți face probleme“, îi răspund. „Fain loc ai ales.“ Și chiar e. Clientii parcă desprinși din reviste, eleganți ca niște gazele și cu portofoliile caselor de modă sub braț îmi dau o idee despre cât de cool este Cha Cha Matcha din cartierul Noho, Manhattan.

Câteva minute mai târziu, Brittany își face apariția. Cu picioare lungi și o constituție athletică, zâmbetul i se lărgeste de îndată ce scanează încăperea și dă cu ochii de mine. „Hei, îmi place rochia ta“, îmi zice.

La 40 de dolari pe oră, cred și eu. Pentru că Brittany este „prietenă“ pe care am închiriat-o pentru o după-amiază de la o companie numită Rent-a-Friend. Fondată de către antreprenorul Scott Rosenbaum, din New Jersey, care a văzut succesul de care s-a bucurat ideea în Japonia, și având în prezent filiale în zeci de țări din întreaga lume, compania vă oferă spre închiriere, pe website, mai mult de 620.000 de prieteni platonici.

Dar nu aceasta fusese cariera visată de Brittany, tânăra de 23 de ani din statul Florida, care avusese alte intenții atunci când fusese acceptată la Universitatea Brown. Nereușind însă să-și găsească un post în știința mediului (specializarea ei la universitate) și apăsată de greutatea datoriei acumulate la bancă pentru a-și plăti taxele de studii, Brittany spune despre hotărârea de a-și închiria compania că a fost o decizie pragmatică, munca emoțională depusă fiind doar o altă calitate cu valoare monetară din oferta sa profesională. Atunci când nu își închiriaza serviciile – în medie se întâmplă cam de câteva ori pe săptămână –, Brittany ajută micile companii cu marketingul pe platformele sociale și oferă servicii de secretariat prin TaskRabbit.

Înainte să ne întâlnim, eram oarecum îngrijorată, pentru că nu știam sigur dacă „prietena” nu însemna de fapt în limbaj secret partener sexual, sau dacă aș fi putut să o recunosc după fotografia de profil. În câteva minute însă, mi-am dat seama că suntem în totalitate în afara zonei de prieteni cu beneficii. Și în următoarele câteva ore, plimbându-ne prin Manhattan și vorbind despre mișcarea #MeToo și eroina ei, Ruth Bader Ginsberg, și apoi vorbind despre cărțile noastre preferate la McNally’s, chiar am uitat în anumite momente că plăteam de fapt pentru compania lui Brittany. Chiar dacă nu-mi părea neapărat o veche cunoștință, simțeam că ne putem împrieteni destul de ușor.

Însă abia când am ajuns la Urban Outfitters, pe Broadway, a devenit întru totul încântătoare, exact când cronometrul întâlnirii noastre se apropia de final. Cu zâmbetul încremenit pe chip, cu replici tot mai amuzante, mă tachinează în timp ce scotocim printr-un morman de tricouri și mi se alătură jucăuș într-un concurs de probat pălărioare de vară în toate culorile curcubeului. Aparent, îmi stau tare bine. Deși mă gândesc că mi-ar spune asta oricum, indiferent dacă ar fi sau nu adevărat.

O întreb despre ceilalți clienți, consumatori de prietenie ca și mine, care au apelat la serviciile ei. Îmi povestește despre o femeie cu un firicel de voce care nu voia să meargă singură la o petrecere,

despre informaticianul din Delhi care se mutase în Manhattan cu serviciul, nu cunoștea pe nimeni în oraș și voia să ia cina cu cineva, despre bancherul care s-a oferit să-i aducă supă de pui când s-a îmbolnăvit. O întreb: „Dacă ar fi să creionezi în câteva cuvinte profilul clientului obișnuit, ce-ai spune?” Răspunsul ei: „Singular, între 30 și 40 de ani, cu o carieră solidă. Genul de om care petrece multe ore la serviciu și nu pare să aibă timp pentru prea mulți prieteni“.

Faptul că astăzi pot să-mi cumpăr companie la fel de ușor cum mi-aș cumpăra un hamburger, cu doar câteva click-uri, spune ceva despre vremurile în care trăim, precum și faptul că a apărut această așa-zisă Economie a singurătății, care îi susține – și uneori îi exploatează – pe cei singuri. În secolul XXI însă, secolul cu cei mai mulți oameni afectați de singurătate, clienții suprasolicitați ai lui Brittany nu sunt singurii aflați în suferință: tentaculele singurătății pătrund mult mai adânc.

Chiar dinainte ca pandemia să declanșeze această „recesiune socială“ care a otrăvit interacțiunile de tipul față în față, trei din cinci adulți din Statele Unite declarau că se simt singuri.⁵

În Europa, scenariul era asemănător. În Germania, două treimi din populație consideră că singurătatea este o problemă gravă,⁶ și aproape o treime dintre olandezi recunosc că se simt singuri, unul din zece suferind de singurătate acută.⁷ În Suedia, aproape un sfert dintre cetățeni susțin că se simt frecvent singuri,⁸ iar în Elveția, doi din cinci declară că se simt singuri uneori, adesea sau întotdeauna.⁹

În Marea Britanie, problema a devenit atât de gravă, încât în 2018 prim-ministrul a ajuns chiar să numească un ministru al singurătății.¹⁰ Unul din opt englezi nu au nici măcar un prieten apropiat pe care să se bazeze, numărul ajungând la unul din zece cu cinci ani în urmă.¹¹ Trei sferturi dintre cetățeni nu cunoșteau numele vecinilor de cartier, în timp ce 60% dintre angajații britanici declară că se simt singuri la serviciu.¹² Datele raportate pentru Asia, Australia, America de Sud și Africa sunt la fel de îngrijorătoare.¹³

În mod inevitabil, lunile de restricții, de autoizolare și de distanțare socială n-au făcut decât să înrăutățească această problemă. Tineri și bătrâni, bărbați și femei, celibatari și căsătoriți, săraci și bogați.¹⁴ În întreaga lume, oamenii se simt singuri, deconectați și înstrăinați. Ne aflăm în mijlocul unei crize mondiale a singurătății. Nici unul dintre noi, oriunde ne-am afla, nu este imun.

La aproape 10.000 de kilometri de cartierul Noho din Manhattan, Saito-san se trezește. Minionă, cu fața rotundă și privirea jucăușă, mamă a doi copii și văduvă, știe foarte bine ce înseamnă singurătatea. Copleșită de numeroase probleme financiare, cu o pensie ce nu-i poate acoperi cheltuielile de întreținere și fără sprijin din partea copiilor deja mult prea ocupați să-i mai poarte de grijă, Saito-san se simte deseori singură pe lume. Însă toate acestea se petreceau înainte să ia o decizie radicală și greu de închipuit.

Încarcerată acum în penitenciarul de femei Tochigi, Saito-san este una dintre numeroasele deținute în vârstă care au ales cu bună știință viața în închisoare. În Japonia, infracțiunile comise de persoane cu vârsta de peste 65 de ani au crescut de patru ori în ultimii douăzeci de ani.¹⁵ Șaptezeci la sută din cei aflați în această categorie de vârstă au recidivat într-un interval de cinci ani. Junko Ageno, directorul închisorii, este convins că singurătatea reprezintă probabil un indicator-cheie pentru această creștere.¹⁶ Koichi Hamai, profesor la Universitatea din Ryukoku, care a studiat fenomenul prizonierilor în etate, este complet de acord. După părerea sa, un număr semnificativ de femei în vârstă aleg închisoarea pentru a scăpa de izolarea socială pe care o resimt.¹⁷ Încarcerați de regulă pentru fapte minore, precum furtul din magazine – unul dintre cele mai simple delict pe care le poți comite dacă vrei să ajungi la închisoare –, 40% dintre deținuți au recunoscut că vorbesc rareori cu ceilalți membri ai familiei sau că nu mai au pe nimeni, jumătate dintre vârstnicii închiși pentru furt din magazine în ultimii ani locuind singuri înainte de a ajunge la închisoare.

Mulți consideră că încarcerarea este o modalitate de a se înconjura de „o comunitate pe care nu o au acasă“. Un loc în care,

după cum ne explică un octogenar, „întotdeauna există oameni în jur și nu mă mai simt singur“¹⁸. Un mediu pe care o altă deținută de 78 de ani, doamna O., îl descrie ca fiind precum „o oază“ în care „există mulți oameni cu care putem vorbi“. Un sanctuar care le asigură nu doar companie, dar și susținere și îngrijire.¹⁹

Vârstnicii sunt primii pe care îi luăm în considerare atunci când ne gândim care este categoria socială cel mai puternic afectată de singurătate. Și, într-adevăr, ei suferă cu mult peste medie.

În 2010, 60% dintre cei aflați în cămine de bătrâni spuneau că nu au niciodată vizitatori.²⁰ În Marea Britanie, două cincimi dintre vârstnici declarau în 2014 că singura companie de care se bucură este televizorul.²¹ În Tianjin, China, un bunic de 85 de ani, unul dintre milioanele de bătrâni singuri din această țară, a devenit celebru în 2017, când a pus următorul anunț într-o stație de autobuz: „Om singur, de peste 80 de ani. Sper ca o persoană sau o familie de bună-credință să mă adopte“. Din păcate, după trei luni, a murit. Au trecut mai bine de două săptămâni până și-au dat seama vecinii că acesta nu mai era în viață.²²

Asemenea povești sunt extrem de triste și trag un semnal de alarmă asupra felului în care noi, ca societate, avem grijă de cei în vârstă. În realitate însă, și poate în mod surprinzător, tinerii suferă cel mai mult de singurătate.

Mi-am dat seama de acest lucru pentru prima dată acum câțiva ani, când predam cursuri studenților de la masterat.²³ Am înțeles atunci după felul în care se comportau la exercițiile în echipă că interacțiunea față-în-față le era mult mai dificilă decât fusese pentru generațiile dinaintea lor, și am fost șocată să-i văd cum veneau valvârtej în birou, cuprinși de panică din cauza cursurilor și a perspectivelor viitoare de angajare, și-mi destăinuiau cât de singuri și de izolați se simțeau.

Studenții mei nu erau o excepție.

În Statele Unite, aproximativ unul din cinci mileniali recunosc că nu au deloc prieteni.²⁴ În Marea Britanie, trei din cinci tineri cu vârsta între 18 și 34 de ani și aproape jumătate dintre

copiii cu vârsta de 10 până la 15 ani spun că se simt singuri uneori sau adesea.²⁵

Repet, această situație îngrijorătoare este prezentă la nivel global, iar în ultimii ani ea s-a înrăutățit treptat. Aproape în toate țările membre OCDE (în care intră majoritatea țărilor europene, Statele Unite, Canada și Australia), procentul celor de 15 ani care afirmă că se simt singuri la școală a crescut între 2003 și 2015.²⁶ Însă, dată fiind pandemia de COVID-19, cifrele sunt probabil cu mult mai ridicate.

Iar aceasta nu este doar o criză de sănătate emoțională, ci una care ne afectează și fizic. Cercetările arată că singurătatea are consecințe mai grave asupra sănătății decât lipsa mișcării fizice, este la fel de nocivă precum consumul excesiv de alcool și de două ori mai rea decât obezitatea.²⁷ Statistic vorbind, singurătatea este echivalentul a cincisprezece țigări fumate pe zi.²⁸ Și, mai important, aceste efecte nu țin cont de venituri sau de gen, de vârstă sau naționalitate.²⁹

De asemenea, avem de-a face cu o criză economică. Chiar și înainte de pandemie, izolarea socială costa sistemul Medicare* din Statele Unite în jur de 7 miliarde de dolari anual, mai mult decât costurile generate de artrită și aproape la fel de mult cât cele provocate de tensiunea arterială – și asta doar în rândul vârstnicilor.³⁰ În Marea Britanie, cei singuri cu vârsta peste 50 de ani costau Sistemul Național de Sănătate în jur de 1,8 miliarde de lire sterline anual, aproape la fel de mult cât cheltuielile generate de Departamentul pentru Locuințe, Comunități și Administrația Locală.³¹ În același timp, angajatorii britanici pierdeau 800 de milioane de lire sterline anual din cauza zilelor libere luate de angajați ca urmare a îmbolnăvirilor provocate de singurătate, și chiar mai mult dacă luăm în considerare și pierderile suferite în productivitate.³²

Criza singurătății este de asemenea și o criză politică, care duce la diviziune și extremism în Statele Unite, în Europa și în alte părți ale lumii. După cum vom vedea, singurătatea și populismul de extremă dreapta merg mână-n mână.

* Sistemul de sănătate american care acoperă asigurarea medicală a persoanelor trecute de 65 de ani (n. tr.).

Extrem de îngrijorător este faptul că s-ar putea să subestimăm dimensiunea reală a acestei probleme, în mare parte din cauza oprobriului generat de singurătate. Unora le este foarte greu să recunoască că sunt singuri: o treime dintre angajații britanici care se simt singuri la serviciu nu au împărtășit nimănui acest lucru.³³ Altora le este greu să accepte față de ei înșiși că sunt singuri, considerând că este mai degrabă un eșec personal, și nu o consecință a circumstanțelor și a unui întreg grup de factori sociali, culturali și economici pe care nu-i putem controla.

Mai presus de toate însă, problema e subestimată din cauza felului în care este definită singurătatea. Singurătatea nu e totuna cu a fi singur – te poți simți singur chiar dacă ești inconjurat de oameni, sau poți fi singur fără să suferi de singurătate –, fiind de regulă definită într-un sens destul de restrâns. Singurătatea pe care o resimțim în secolul XXI este mult mai complexă decât cea care se desprinde din definiția clasică.

CE ESTE SINGURĂTATEA?

Scara Singurătății (vezi tabelul de alături) a fost creată în 1978 de trei cercetători de la UCLA, care au încercat să dezvolte un instrument de măsurare cantitativă a sentimentului subiectiv de singurătate. Această scară îmbracă forma a douăzeci de întrebări, special concepute pentru a identifica nu doar cât de conectați și de susținuți se simt respondenții, ci și cât de excluși, de izolați și de neînțeleși sunt ei. De atunci și până astăzi, ea reprezintă etalonul în cercetările științifice privind singurătatea.³⁴ Majoritatea studiilor citate în cartea de față folosesc această scară, sau o variantă a ei, pentru a evalua nivelul de singurătate al unei persoane.

Rezervați-vă câteva minute pentru a completa testul. Încercuțiți răspunsul la fiecare întrebare, iar la sfârșit adunați toate punctele.³⁵