

Thomas Joiner, *Realistic ways to connect to others*, [w:] Joiner T., *Lonely at the Top, The High Cost of Men's Success*, r. *Solutions*, 2011.

## **Realistyczne sposoby na budowanie więzi międzyludzkich**

Milczenie, a także inne sposoby na zrywanie więzi międzyludzkich, mogą prowadzić do szaleństwa, a nawet śmierci, jak pokazały poprzednie rozdziały. Nie wszyscy zgadzają się jednak z tą tezą. Historyk i filozof Michel Foucault w swojej książce „Filozofia Historia Polityka” stwierdził: „zdaje mi się, że milczenie jest jedną z rzeczy odrzuconych przez naszą kulturę. Nie mamy kultury milczenia... Jestem za używaniem milczenia jako etosu kulturowego”. Zasadniczo myśli znanego filozofa nie wywierają na mnie większego wrażenia, a szczególnie nie zgadzam się z takim kulturowym wyróżnieniem zjawiska, jakim jest milczenie. Nie jest mi jednak trudno wyobrazić sobie, że przy tych wszystkich rozmowach, które bez wątplenia otaczają postać jaką jest Foucault, pragnie on ciszy. Zdaje mi się jednak, że przy zastanawianiu się nad tym konkretnym aspektem, myślimy podobnie. Zapewne zgodzilibyśmy się również co do wartości – w zasadzie świętego przywileju – bycia zostawionym w spokoju, by poczytać, pomyśleć, popisać. Jako osoba starająca się robić każdą z tych rzeczy, mając jednocześnie dwóch synów i więcej niż dwa zwierzaki domowe wbiegające i wybiegające z mojego biura, w którym próbuję czytać, myśleć i pisać, hagiografia samotności, za którą opowiada się Foucault, zaczyna mnie przekonywać. Mimo to, wypowiadając się z pozycji niezwykle uprzywilejowanego akademika, wywyższanie milczenia do rangi wartości kulturowej jest niczym lament milionera załamującego ręce nad bogactwami i postulującego, by wszyscy mieli mniej pieniędzy.

Ostatnio przeczytany przeze mnie artykuł głosił „Milczenie to >>coś, co potrafimy zrobić<<”! To jest coś, czego możemy szukać. To my decydujemy o tym, czego słuchamy każdego dnia. Setki dźwięków walczą o naszą uwagę, a my możemy wybrać te, które zdają się nam najważniejsze. Co jeśli uzmysłowimy sobie, że cisza jest czymś ważnym, czego możemy szukać? Co, jeśli uwierzmy, że mamy prawo, a nawet „odpowiedzialność” tworzenia równowagi ciszy/dźwięku w naszych życiach?” Kolejny artykuł poruszył temat od podobnej strony – i jakkolwiek wpisywał się dobrze w dyskurs akademicki, w innym kontekście mógł brzmieć dosyć sztucznie: „Podczas podróży, jaką jest życie trudno jest dokonać jakiegokolwiek postępu, nie dając sobie czasu na refleksję. Samotność jest niezbędna. Daje nam czas i okazję, by poznać samego siebie”. Postęp i „poznanie samego siebie” wymienione zostają jako stany będące ewidentnie tym samym. Zarówno z doświadczenia klinicznego, jak i wielu innych,

zapewniam, że synonimami są one tak często, jak antonimami, i że samozadowolenie i zapatrzenie w siebie są często czynnymi przeszkodami w tym, co większość uznać by mogła za jakikolwiek rodzaj postępu.

Jeszcze inny tekst deklarował, że „bez samotności życie przestaje istnieć”. Słowa te ukazują brak chociażby najdrobniejszego zaznajomienia z autentycznym smutkiem.

Filozofa Foucaulta i autorów owych artykułów łączy ubolewanie nad tym, jakoby milczenie zostało przez naszą kulturę odrzucone; należy jednak uważać, czego sobie życzymy. Milczenie może zabijać. Koreańskie słowo *muksal* znaczy „zabijać milczeniem”, była to stosowana przez północno-koreańskiego dyktatora Kim Jong Ila taktyka ukazania dezaprobaty, gdy wybory prezydenckie odbywające się w Korei Południowej w 2007 roku wygrał proamerykański kandydat. Rząd północnokoreański zachował milczenie przez tydzień – próbując metaforycznie „zabić je milczeniem” (co, jak większość działań podjętych przez rządzących Koreą Północną, nie było specjalnie skuteczne). Eseista Octavio Paz powiedział: „Człowiek jest jedynym stworzeniem, które wie, że jest samo” – w jednym zdaniu bezwstydnie wyrażając nierozumienie dla dwóch kwestii. Człowiek nie jest sam, przynajmniej nie w sytuacji optymalnej, kiedy jest zdrowy i posuwa się naprzód. Poza tym próba przekonania odizolowanego naczelnego, aby się rozchmurzył, ponieważ nie wie przecież, że jest sam, z góry skazana jest na porażkę. Zdaje sobie z tego sprawę, czuje to w kościach i komórkach, a jego samotność odbije się na emocjach, zachowaniu, działaniu układu odpornościowego i innych, ponieważ tak jak my, naczelnie inne niż ludzkie są stworzone, by być wśród podobnych sobie (tak jak i wiele innych zwierząt).

Jedno z psychoanalitycznych podejść do samotności zakłada, że ludzie potrzebują spędzać więcej czasu w odosobnieniu, ponieważ „jesteśmy już wystarczająco dobrze zaznajomieni z ponurymi wizjami kojarzonymi z byciem samotnym”. Ja z kolei uważam, że wiemy o nich zdecydowanie za mało. Tacy twórcy reprezentują podgatunek myśli traktujących o zaletach samotności i ciszy, ale jednocześnie zdają się być kompletnie nieświadomi lub wystarczająco dobrze nie zdawać sobie sprawy z problemów a nawet katastrof, do których doprowadza milczenie, zarówno tych metaforycznych, jak i dosłownych. By dać przykład: odrzucony przez żonę mężczyzna ze środkowo-zachodniej części Stanów Zjednoczonych poczuł z tego powodu tak niewyobrażalny ból, że odizolował się od rodziny i przyjaciół i zachorował na depresję na tyle silną, że doprowadziła do jego ubezwłasnowolnienia. Człowiek ten zdecydowanie doświadczył ciszy, całkiem sporo ciszy.

Co więcej, w milczeniu spędził swoje ostatnie dni i dokonał samobójstwa na terenie własnego gospodarstwa. To prawdziwy przypadek, daleki od krytyki kulturalnej i filozofii. Jeden z artykułów, o którym wspomniałem wcześniej radził: „Dyscyplina, z jaką przychodzi samotność i cisza jest elementem niezbędnym do zdrowego życia. Naucz się je przyjmować i doceniać”. Oczywiście znajdują się ludzie, dla których jest to rozsądna porada – dla których cisza i odosobnienie są faktycznie pomocne – ale z pewnością dla innych taka sugestia wywołałaby jedynie śmiech, jeśli zachowali zdolność do śmiania się (a mężczyzna z farmy zapewne tej zdolności nie zachował, tak jak wiele osób z poważną depresją). Jeden z nowszych artykułów stawia jednak sprawę w dobrym świetle; autor pisze: „Cisza może być taką samą torturą, jak hałas”.

Ciało mężczyzny z farmy zostało odnalezione dopiero po kilku dniach. Ten ponury fakt przypomina mi o anegdocie ze stosunkowo innego porządku, wspomnianej w książce dotyczącej osób zesłanych do stalinowskiego gułagu. Jedną z opisanych tam więźniarek była sześćdziesięcioletnia zamężna kobieta, która podczas wywiadu wypowiadała się o swoim doświadczeniu. Wspominając współwięźniów, których martwe ciała były pozostawiane same sobie nawet przez kilka dni, powiedziała: „Kiedy masz małżonka, przynajmniej wiesz, że pochowa cię od razu”. Nie jest to naturalnie najbardziej wdzięczna zachęta do małżeństwa, ale jest w tym stwierdzeniu wiele mądrości – dotyczącej opieki nieustającej nawet po śmierci.

Błąd filozofa Foucaulta – pomylenie myśli, która wydawała mu się powszechnie prawdziwa lub głęboka, bez konkretnego sposobu na rozpoznanie różnicy – jest raczej powszechny, szczególnie w niektórych rejonach akademii. Podobnym niedopatrzaniem jest głoszenie jako prawdy uniwersalnej czegoś, co jest zaledwie indywidualną preferencją wynikającą z temperamentu, na przykład upodobanie sobie (relatywnej) samotności. Złożone myśli teoretyków takich jak Foucault, szczególnie te zupełnie niezakotwiczone w prawdziwych życiach zwykłych ludzi – w tym tych na środkowo-zachodnich amerykańskich farmach – są mało pomocne w rozwiązywaniu problemów takich jak samotność wśród mężczyzn. Niektóre z tych myśli są nawet nie tyle mało pożyteczne, co czynnie wprowadzające w błąd. Jako przykład weźmy psychoanalityczną rozprawę o potrzebie odosobnienia. Tekst rozpoczyna się wyjątkowo nieobiecująco: „Odkładając na bok tezy Darwina o zachowaniu gatunków...”. Zauważyłem, że cokolwiek nastąpi po wstępie odrzucającym myśli Darwina, nigdy nie będzie wyjątkowo rozwijające. Kontynuacja brzmi: „na poziomie życia codziennego, instynkt śmierci jest najlepiej rozumiany jako potrzeba równowagi pomiędzy nieustanną łącznością z zewnętrznymi bodźcami a przywracającą siłą samotnością”.

Mimo rozprzestrzeniających się jak chwasty twierdzeń mówiących inaczej, nie istnieje instynkt śmierci, a nawet gdyby istniał, dlaczego miałyby wiązać się z okazjonalną potrzebą odpoczynku? Pisałem tę książkę z założeniem, że będę starał się skłaniać ku rzeczom prostym, przyziemnym. Rozumiem, że podejście to nie pasuje do każdego temperamentu; widzę to każdego dnia w warunkach klinicznych zarówno pośród pacjentów, jak i lekarzy. Idee jak „milczenie jako wartość kulturowa” czy „instynkt śmierci” mogą być wyrafinowane, jednak nie są warte ceny niewłaściwego pojmowania ludzkiej natury.

W tym samym artykule, do którego odwoływałem się w ostatnim rozdziale, autor zauważa: „Dzisiaj jemy znacznie mniej posiłków wspólnie z rodziną czy sąsiadami, niż robiliśmy to 50 lat temu”. Proponuję więc pewne minirozwiązanie, z pewnością dające się zastosować w rzeczywistości. Sąsiedzi mieszkający w domu obok zaprosili nas na obiad. Pod wieczór okazało się, że zarówno ja, jak i oni posiadamy konta na Facebooku. Obiecaliśmy sobie, że będziemy pamiętać o dodaniu siebie nawzajem do grona znajomych; jedno z nas faktycznie zapamiętało to zrobić i teraz jesteśmy facebookowymi znajomymi. Nasze domy znajdowały się w odległości mniej niż 10 metrów od siebie, ale od tamtego momentu „widziałem” swoich sąsiadów na Facebooku znacznie częściej, niż w dosłownym sąsiedztwie. To spostrzeżenie, do którego jeszcze wrócę. Nasi sąsiedzi jakiś czas temu przeprowadzili się do innego domu w tej samej dzielnicy, niecały kilometr dalej – w pewnych kontekstach nic nieznacząca różnica, ale jednocześnie upewniła mnie, że już raczej nigdy ich nie zobaczę... chyba że na Facebooku.

Czy niepoprawnie idealistycznym, a nawet naiwnym jest oczekiwać, że rodziny będą częściej jadły ze sobą posiłki, rozmawiały na chodnikach miasta czy przedmieścia, czy nawet na tych wirtualnych? Zarzucenie mi naiwnego idealizmu to poważna krytyka projektu, jaki chcę tą książką realizować, chociaż z pewnością istnieją sztuczne czy w inny sposób niewykonalne sposoby na tworzenie się więzi międzyludzkich. Ale w tej kwestii zgadzam się z ostatnim artykułem mówiącym, że: „Wiekowa ludzka mądrość wskazuje, że dobrze przeżyte życie wymaga interakcji i zaangażowania w życia osób nas otaczających. To rzeczywistość, nie idealizm. Stosowne jest myśleć, że polityczne Wielkie Przebudzenie pośród elit może nastąpić między innymi na skutek zrozumienia, że przyjemnie jest żyć powierzchownym, ekskluzywnym życiem, ale ostatecznie więcej przyjemności sprawia życie bardziej zróżnicowane i obracać się w kręgu osób, które również preferują ten sposób bycia... co po raz kolejny wymaga spojrzenia na amerykański projekt takim, jakim jest: innym sposobem na wspólne życie, unikalnym pośród innych narodów na Ziemi i niezmiernie cennym”.

Jestem członkiem grupy siedmiu przyjaciół, wszyscy z nas związani są z uniwersytetem, na którym pracuję, wszyscy w wieku 40, 50 i 60 lat i za każdym razem, kiedy się spotykamy (zwykle raz na tydzień) udziałowcy firmy Anheuser-Busch stają się bogatsi. Nie spędzamy razem czasu w sposób specjalnie zdrowy – czasami nawet w grę wchodzi cygara – ale znamienym faktem jest, że nasze żony, co do jednej, otwarcie zachęcają nas do owych spotkań przy alkoholu. Czy chcą się nas pozbyć na jeden wieczór? Możliwe, że ma to pewne znaczenie, ale sądzę, że przede wszystkim obserwują pozytywny efekt, jaki ta przyjaźń na nas wywiera – nasze nastroje są lepsze, na czas spotkania i chwilę po wydostajemy się z naszych małych osobnych światów. Nasze żony nie chcą, abyśmy pili więcej – niektóre z nich wręcz przeciwnie – ale chcą, abyśmy zachowywali regularny kontakt, ponieważ wiedzą, że to dla nas dobre, a więc też dla nich i dla naszych rodzin. Spożywanie przy tym alkoholu jest dla nich tego warte. Przez przypadek zdradziłem kolejną znaczącą tu informację: każdy z nas jest żonaty, od co najmniej 10 lat.

Podobną historię mogę opowiedzieć o moich znajomych ze szkoły średniej. Spotkamy się mniej więcej raz na rok (na przykład na wyścigach Indy 500), a nasze żony nas do tego zachęcają, mimo, że nie zachowujemy się wtedy specjalnie prozdrowotnie. Każdy z mężczyzn należący do tej około 10-osobowej grupy ma żonę od co najmniej 10 lat – jest to szczególnie godne podkreślenia, biorąc pod uwagę, że obecnie ok. 50% małżeństw kończy się rozwodem.

Te dwie grupy, do których należę, ukazują „coś złego zmienionego w coś dobrego”, jednocześnie obalając mit, popularny wśród niektórych mężczyzn, jakoby „żona nigdy mi na to nie pozwoliła”. Wręcz przeciwnie. Nie tylko na to pozwoli, ale dodatkowo pochwali i będzie Cię do tego zachęcała, ponieważ Twój podwyższony nastrój – i jego dobry wpływ na małżeństwo i rodzinę – jest zdecydowanie tego warty.

Oprócz tych dwóch grup przyjaciół, należę jeszcze do paru innych, na przykład do zespołu chłopaków, z którym gram w piłkę nożną. Jeśli przyjaźnie zawiązywane są w trzeciej klasie i podczas meczów małej ligi baseballowej, podobnie musi się dziać przy cotygodniowych grach w futbol dla mężczyzn powyżej 40. roku życia. Wystarczy pojawiać się przez większość tygodni i rok później przyjaźnisz się z kilkoma z nich (coś w rodzaju dołączania do klubów czy kół zainteresowań, co również jest dobrą strategią). Regularne pojawianie się na spotkaniach jest przepisem na sukces, ponieważ tworzy podstawy pod nawiązywanie kontaktów.

Ponowne spotkania i zjazdy z przyjaciółmi mają ogromną siłę. Fakt ten szeroko ukazany jest przez psychiatrę Larry'ego Deweya w jego świetnej książce dotyczącej weteranów wojennych, „War and Redemption” [„Wojna i odkupienie”]. Pisząc konkretnie o ponownych spotkaniach po doświadczeniach wojny, ale uważam, że słowa te znajdują odzwierciedlenie w każdym rodzaju ponownego spotkania, psychiatra stwierdził, że „dają one pierwotnym wydarzeniom nowe i zdrowsze znaczenie. Często przynoszą ze sobą jasność, spokój i uwolnienie emocji”. Tak o ponownym spotkaniu z dawnymi towarzyszami broni powiedział sam weteran: „Podczas tych trzech spędzonych ze sobą dni zdawało się, że rozmawialiśmy nieustannie. Nie mam wątpliwości, że każdy z nas poczuł się uwolniony od starych nacisków”. Psychiatra kontynuuje temat ponownych spotkań: „Wspomnienia dają się lepiej przepracować i zrozumieć. Przyjaźnie się utrwalają. Na powierzchnię wychodzi smutek, który również łatwiej przepracować. Kamienie spadając z serc”.

Psychiatra nie odwołuje się tu do terapii grupowej (choć sugeruje ją osobom, którym trudno jest poradzić sobie z doświadczeniami wojennymi). Nie nawiązuje nawet specjalnie do ponownych spotkań, podczas których rozmowy nieustannie obracają się wokół bolesnych reminiscencji. Pisze raczej o koleżeńskości. To braterstwo wyczuć można nawet, kiedy jest się samemu (aczkolwiek w delikatniejszy sposób). Wspominałem wcześniej o mojej przyjaciółce pisarce, które deklarowała zupełny brak potrzeby lub zainteresowania przebywaniem wśród ludzi. Dyskutowałem z nią, że spędza przecież całe godziny z postaciami, o których pisze. Przeprowadzono wywiad z Philipem Rothem odnośnie jego nowej książki „Nemesis”. Na pytanie, dlaczego nie pisze z punktu widzenia tylko jednej postaci, odpowiedział: „Lubię „my” i „nasze” i „nami” w opowiadaniu. Reprezentowana jest cała wspólnota”.

Jeśli moje własne doświadczenia co do „my” i „nasze” i „nami” są reprezentatywne – na przykład weekendowy zjazd w domku nad jeziorem, kiedy żona przyjaciela przegrała długo toczoną walkę z chorobą, czy wypad na mecz z kilkoma przyjaciółmi, kiedy jeden z nich potrzebował dystansu od domowych problemów – zanurzenie się w te zmagania i ból nie są konieczne. W zasadzie może to nawet niektórych odstraszać. Co jest niezbędne, to obecność drugiego człowieka; w większości przypadków, chociaż nie wszystkich, poczucie bycia otoczonym opieką pojawia się naturalnie. Rodzi się niepotrzebujące słów zrozumienie – to znaczy, że „jesteśmy tu razem i bawimy się na tym meczu/koncertcie/w tym kasynie/gdziekolwiek”, więc „będziemy trzymać się razem także w przyszłości”, więc „będzie można na nas polegać gdy będziesz w potrzebie”. Warunki prawdziwej przyjaźni dają świetny

grunt, na którym wzrastać może braterstwo, ale jak wskażę później, nawet nietrwałe relacje mogą się do tego przyczynić.

Zasadną kwestią jest pytanie, czy takie doświadczenia są wystarczające, aby faktycznie wprowadzić zmiany w życiach ludzi. Wierzę, że rzeczywiście tak jest, a moje wnioski płyną z badania „wspierających listów” [„caring letters”]. To niezwykle ważne, chociaż według mnie często niedoceniane badanie obejmowało kilka tysięcy osób hospitalizowanych z powodu myśli lub zachowań samobójczych, a także depresji. Około miesiąc po zwolnieniu pacjentów ze szpitala kontaktowano się z nimi w sprawie chęci kontynuowania leczenia w formie ambulatoryjnej, jako ciąg dalszy leczenia szpitalnego. Taka kontynuacja, jak wskazują ostatnie badania, jest niezwykle ważna w procesie polepszania się stanu zdrowia psychicznego, szczególnie mając na uwadze fakt, że okres po wyjściu ze szpitala psychiatrycznego jest czasem, w którym pacjent jest w grupie znacznie podwyższonego ryzyka samobójczego. Jak to często ma miejsce, wiele osób odmówiło dalszego ciągu leczenia (sposoby na zwiększenie szans na to, że pacjenci będą chcieli kontynuować leczenie – co jest często wyborem pomiędzy ponowną hospitalizacją i faktycznie między życiem a śmiercią – są jednym z głównych tematów analizowanych przy obecnych badaniach nad zdrowiem psychicznym). W gronie osób uczestniczących w programie „wspierających listów” znalazły się wszystkie osoby, które odmówiły kontynuacji leczenia.

Warto podkreślić, na jakim poziomie zagrożenia owi pacjenci średnio się znajdowali. Zostali właśnie zwolnieni ze szpitala psychiatrycznego, co samo w sobie jest wyznacznikiem poważnej choroby (przekłada się to na wysoki stopień zagrożenia samobójstwem). Co więcej, odmówili kontynuowania leczenia, oznacza to więc nie tylko fakt, że tracą szansę na korzystne skutki bycia pod nadzorem lekarskim, ale też że nie mają ciągłego kontaktu z kimś, kto mógłby ocenić ewentualne nawracające niebezpieczeństwo i zareagować w odpowiedni sposób. Wreszcie, przez odmówienie dalszej opieki pacjenci wykazują „zanegowanie pomocy”, zachowanie, które według badań ukazuje relatywnie niedobry tor, jaki obiera życie pacjenta.

Za każdą uczestniczącą w projekcie osobą stało więc wiele negatywnie działających czynników. Wyobrazić sobie można, że jedynie intensywne i ekstensywne interwencje przyniosłaby jakiegokolwiek skutki. Jest to sensowny wniosek, ale jak się okaże, nieprawdziwy.

Pacjentów losowo przyporządkowano do dwóch grup. Przy pierwszej z nich nie podjęto żadnych działań, co naturalnie może wywoływać opory natury etycznej. Należy jednak pamiętać, że była to grupa osób, którym zaoferowano dalszą pomoc, a którzy ją odrzucili.

Osoby będące w drugiej grupie (które również zrezygnowały z kontynuacji leczenia) otrzymywały pocztą „wspierające listy” kilka razy do roku.

Listy były krótkie, zawierały trzy czy cztery zdania wyrażające zainteresowanie dobrostanem pacjenta i przypominały, że kontynuacja leczenia dalej jest możliwa, jeśli osoba zmieni zdanie. Co więcej, listy były spersonalizowane, zwykle podpisane przez konkretnego pracownika szpitala, z którym pacjent współpracował podczas hospitalizacji, starano się również, aby kolejne listy chociaż w niewielkim stopniu się od siebie różniły. W niektórych z nich znajdowały się odpowiedzi na komentarze czy pytania zadane w poprzednich listach, a ponadto każdy z nich zawierał kopertę zwrotną z adresem nadawcy.

Przeprowadzający badanie wierzyli, że opieka stanie się żywym antidotum na kryzysy suicydalne i przewidywali, że jeśli listy nie będą wystarczająco spersonalizowane, nie przekażą należytego wyrazu troski (było to rozsądne przypuszczenie, ale jak się później okaże, aktualne badania pokazują coś zgoła innego). Definicję kluczowej zmiennej opieki sformułowali tak: „poczucie bycia częścią czegoś wartościowego, wykraczającego poza samą jednostkę jako stabilizująca życie emocjonalne siła”. Należy zauważyć, że definicja stawia wzajemność nad autonomią. Podejmując temat opieki jako skutecznego antidotum, badacze stwierdzili: „[w poprzednim tekście w którym] wspominamy, że prewencja samobójstw liczy sobie ponad 600 lat, doszukujemy się również rzeczy w tej dziedzinie nauki faktycznie nowych i zauważyliśmy, że jeden motyw pojawia się przez wieki nieustannie – i jest to zapewnienie kontaktu międzyludzkiego, otuchy zainteresowanego osobą drugiego człowieka, czasami postawionego wyżej, ale nie zawsze, zapewniającego promyk nadziei, pasujący do założeń i wartości tego konkretnego momentu”. Jak napisałem w rozdziale pierwszym, John Sym pisał już o tej kwestii w książce opublikowanej w roku 1637.

Troska ma znaczenie. Nawet najmniejsza jej ilość przynosi zauważalne efekty: pacjenci, którzy otrzymywali listy, rzadziej dokonywali samobójstw w 5-letnim okresie następującym po zwolnieniu ze szpitala w porównaniu do pacjentów z grupy kontrolnej. Jedyne przeprowadzone do dzisiaj inne badanie dotyczące interwencji klinicznych, poddanych próbom kontrolnym, których przedmiotem była analiza ilości zgonów z powodu samobójstwa, również obejmowało wspierający kontakt następujący po leczeniu.

Wcześniej zadałem pytanie, czy relatywnie nieistotne doświadczenie kontaktu międzyludzkiego może mimo wszystko mieć dostrzegalny, pozytywny wpływ



na samopoczucie. Badanie dotyczące „wspierających listów” jasno wskazało, że jak najbardziej.

Jakkolwiek mała nie byłaby dawka „leczenia” w postaci okazjonalnego listu, zdaje się, że dalej przynosiła efekty. Naukowcy z Australii powtórzyli badania „przyjaznych listów” zostawiając niektóre z elementów, inne natomiast zmieniając. Konkretniej, listy nie były spersonalizowane, w zasadzie nie były nawet listami, a raczej automatycznie wygenerowanymi pocztówkami. Poza imieniem i adresem odbiorcy nie znalazło się tam nic spersonalizowanego, nie było w nich żadnych odwołań do wcześniej zadanych pytań czy komentarzy pacjentów. Zawierały one natomiast skomputeryzowane komunikaty, takie jak „mamy nadzieję, że czujesz się dobrze i chcemy jednocześnie przypomnieć, że jesteśmy tu dla Ciebie, jeśli nas potrzebujesz”. Każda kartka zawierała również uroczy akcent – komputerowo wygenerowany obrazek wesoło wyglądającego psa.

Przyjazne zautomatyzowane pocztówki zadziałały: najbardziej narażone na autoagresję osoby, które otrzymały kartki, podejmowały mniej samobójczych działań niż osoby, które pocztówek nie dostały (a kilkoro z uczestników projektu pozytywnie skomentowało obecność na kartce wizerunku radosnego psa). Wydaje się, jakby nasza responsywność na oznaki troski wisiała na cienkim włosku, i jakkolwiek nie była w pełni umacniana przez tak drobne działania, okazywała się wystarczająco podtrzymywana, aby robiło to zauważalną różnicę (zdaję sobie jednocześnie sprawę, że przeprowadzane jest obecnie podobne badanie, dotyczące „przyjaznych wiadomości tekstowych”).

Rozpocząłem moje rozważania dotyczące „wspierających listów” w kontekście odpowiedzi na pytanie „czy niewielkie nawet połączenia międzyludzkie mają znaczenie?”. Zanim powrócę do mojej pozytywnej odpowiedzi, chcę najpierw osadzić tę dyskusję w poważniejszych warunkach rzeczywistości. Debata nie dotyczy tutaj rozwiązań utopijnych czy przypominających zakończenia bajek dla dzieci, typu „po prostu lepiej się ze sobą dogadujemy i/lub bądźmy dla siebie miłsi, a będziemy mieć raj na ziemi”. Wcześniej, kiedy odwoływałem się do powolnego i miarowego rozwijania w sobie cnót przez uczciwe zachowanie dzień w dzień, posłużyłem się analogią papieru ściernego i drewna: używanie papieru ściernego nie zmienia podstawowej struktury drewna; mimo to jest istotne i jako działanie przynosi widoczne efekty. Analogia ta znajduje przełożenie na efekty troski na społeczną alienację zarówno mężczyzn, jak i wszystkich samotnych: nie twierdzę, że akcje w rodzaju pisania wspierających listów są ostatecznym rozwiązaniem dla problemów takich jak głęboka samotność, depresja i inne. Są one jednak działaniem, które może pomóc doraźnie,

w odciążeniu osoby od gorszych myśli, sprawiając, że życie chwilowo staje się bardziej znośne i dając szansę na zaistnienie naturalnych procesów nawiązywania relacji, poprawiających jakość życia na dłuższy dystans. Nie można wątpić, że troska potrafi tego dokonać: badania listów sugerują, że nawet najdrobniejsza forma opieki wydoszła osoby katastroficznie wręcz narażone na samobójstwo znad urwiska śmierci i przeniosła je w bezpieczniejsze miejsce.

Nawet z pozoru niewielkie akty dobroci mogą stanowić znaczącą różnicę. Pokazał to zarówno przypadek automatycznie generowanych pocztówek, jak i eksperyment przeprowadzony na plaży. Badacze nakazali aktorom położyć swoje ręczniki kąpielowe kilka metrów od innych plażowiczów; aktorzy rozkładali swoje rzeczy w standardowy sposób, wśród nich znajdował się wyglądający na drogi głośnik, przez który puszczały muzykę. W połowie przypadków aktorzy nawiązywali miły, ale krótki kontakt z rozłożonymi niedaleko plażowiczami, następnie udawali, że zapadają w drzemkę. W drugiej połowie przypadków wszystko zorganizowane zostało w ten sam sposób, jedynie aktorzy nie nawiązywali żadnego kontaktu z sąsiadującymi osobami.

We wszystkich przypadkach, po tym, jak aktor zapadał w pozorny sen, badacze nakazali innym aktorom podejść do głośnika i zabrać go, specjalnie się z tym nie kryjąc. Przeprowadzających eksperyment interesowały reakcje plażowiczów na kradzież. „Wyrównując dług”, w większości przypadków osób, z którymi nawiązano krótki kontakt, plażowicze interweniowali. Inni byli natomiast znacznie bardziej skłonni do zignorowania kradzieży, kiedy aktorzy nie odezwali się do nich wcześniej słowem. Tak jak przy badaniach automatycznych pocztówek, najdrobniejszy nawet kontakt miał bardzo duże znaczenie.

Moje związki nie ograniczają się jedynie do różnych grup przyjaciół, ale rozszerzają się również na moją najbliższą rodzinę, z którą znacznie trudniej jest mi zachowywać regularny kontakt, niż z przyjaciółmi. Pomaga nam w tym Facebook. Serwis powstał z założeniem łączenia ludzi, i wiele osób, w tym powyżej 40. roku życia, może poświadczyć, że to działa. Jeszcze 18 miesięcy temu nie posiadałem konta na Facebooku i sądziłem, że nigdy nie będę go mieć. Teraz przeglądam stronę codziennie i mam setki facebookowych znajomych, wiele z nich to koledzy ze szkoły średniej, których nakłoniłem do założenia sobie profilu i którzy sami zaprosili potem innych; wiele z nich to moi kuzyni i członkowie dalszej rodziny. Każdego, kto twierdzi, że jest na to „za stary” zachęcam, przytaczając prawdziwą historię: moja mama ma teraz konto i to uwielbia – oczywiście, jest przecież „znajomymi” ze swoimi dziećmi i wnukami.

Facebook może być jak spersonalizowana gazeta, w którą tchnięto życie. W każdej minucie dowiedzieć się można czegoś więcej o życiu przyjaciół i bliskich, przeczytać, wchodząc w szczegóły lub zupełnie pominąć, zgodnie z gustem – tak jak czytając gazetę. I tak jak w gazecie znaleźć tam można informacje o spotkaniach i imprezach dziejących się w mieście, na niektórych z nich nawet się pojawiłem, a nie wiedziałbym o nich, gdyby nie Facebook. Ta analogia do gazety interesuje mnie z jeszcze jednego powodu – przypomnijcie sobie badanie, o którym wcześniej wspominałem, analizujące 10 codziennych rytuałów osób szczęśliwych. Jednym z nich było czytanie gazety.

Facebook i inne podobne portale zastawiają jednak pułapkę, w którą nie można wpaść – mianowicie, to że wirtualny kontakt z innymi powinien być suplementem, ale nie zamiennikiem prawdziwego kontaktu międzyludzkiego. W swojej książce *Compulsive acts* [Zachowania kompulsywne] psychiatra Elias Aboujaoude udokumentowuje skrajną formę tego problemu. Mężczyzna i jego narzeczona udali się do niego na terapię, gdyż ten obsesyjnie używał platform typu „second life” [dosł. „drugie życie”], gdzie można tworzyć wirtualne osobowości, mieć osobne życia, rodziny itd., i żyć wirtualnym życiem przez stworzoną postać. Narzeczona była zaniepokojona ogólnym stosunkiem swojego partnera do wirtualnego życia, a także towarzyszącą temu izolacją od prawdziwego życia, martwiła się też jego relacją z pewną wirtualną kobietą. Jej obawy były uzasadnione – mimo wysiłków psychiatry, mężczyzna zrezygnował z leczenia i porzucił swoją niedoszłą żonę dla wirtualnej kobiety.

Wirtualna przyjaźń staje się dla nas coraz bardziej dostępna, a zdecydowanie nie każda taka relacja jest podobnie dysfunkcyjna co ta, o której właśnie wspominałem. Aplikacja na smartfony o nazwie „Honey, it’s me!” [„Kochanie, to ja!”] dzwoni na numer właściciela telefonu trzy czy cztery razy dziennie i odtwarza nagraną wcześniej wiadomość wideo od wirtualnej partnerki. Dziewczyna to aktorka, która nagrała ponad 100 krótkich rozmów na potrzeby aplikacji, takich jak „Obejrzałam dzisiaj horror i tak się teraz boję! Tęsknię za Tobą kochanie! Dobrej nocy, do zobaczenia w moich snach!”. Setki tysięcy osób pobrały tę aplikację. Nastolatki i młodzi dorośli mogą zaplanować publikowanie tweetów od „swoich rodziców”, na przykład „Gdzie jesteś? Jest prawie północ. Mama jest na Ciebie zła”. Te wiadomości nie pochodzą od prawdziwych rodziców, ale od programu komputerowego. Jeden z ostatnio przeczytanych przeze mnie artykułów głosił: „ROBOT, który posiadałby umiejętność zakochiwania się w swoim właścicielu mógłby zakończyć epidemię samotnych serc na całej Ziemi”. Robot wygląda jak duża poduszka i jest wyposażony w czujniki tak, aby reagowały na dotyk i temperaturę ciała. Jego wynalazca stwierdził, że „ludzie i tak zakopują

się pod tonami przedmiotów i odgradzają się od prawdziwego życia technologią. Więc jeśli roboty i przedmioty są w stanie zaspokoić ich wszystkie potrzeby emocjonalne, po co im inni ludzie?”.

Niczym odpowiedź, dwa dni później ukazał się inny artykuł, którego nagłówek brzmiał: „Gadżety nie są zastępstwem rozmowy”. W tekście zacytowano psychologa, który powiedział, że „Komunikacja gadżet-gadżet jest w porządku, o ile nie zastępuje rozmowy twarzą w twarz”. Dodał też: „W zasadzie komunikacja gadżet-gadżet jest czymś zupełnie innym, kiedy służy do umawiania się na spotkania twarzą w twarz. W ten sposób dostajemy to co najlepsze z obu światów – „cyfrową działkę”, po której następuje hojna nagroda ludzkiego towarzystwa’.

Zgodziłby się z tym Papież, przynajmniej z potrzebą międzyludzkiego kontaktu na żywo. W 2010 roku na konferencji w Watykanie Papież Benedykt XVI ostrzegł, że internet jest odpowiedzialny za „stan alarmowy w dziedzinie edukacji”, i że może on spowodować wzrost „poczucia samotności i dezorientacji”. W poprzednich oświadczeniach Papież wyraził niepokój związany z niebezpiecznymi skutkami powstawania nowych technologii, ponieważ zamazują one granice pomiędzy rzeczywistością a fikcją. Łatwo jest sobie wyobrazić tę drugą myśl jako obiekt żartu na stronach takich jak Onion czy podobnych i wiem, że dla moich synów byłoby to przezabawne, jednak uważam, że Papież ma nieco racji, co ilustruje przykład mężczyzny porzucającego swoją prawdziwą narzeczoną dla wirtualnej żony.

Jak wspominałem w rozdziale 3., w ciągu ostatnich 20 lat liczba osób, które deklarują brak „drugiej połówki” zwiększył się trzy razy. Należy tutaj podkreślić, że w tym samym okresie nastąpił boom w popularności mediów społecznościowych, sugerując, że portale te na pewno w pełni nie rozwiązują problemu samotności.

Twórca „uczuciowego robota”, o którym wspominam wcześniej zadał pytanie: „Po co nam inni ludzie, skoro wystarczą nam roboty?” Papież uważa, że roboty zdecydowanie nie wystarczają. Kto ma rację? Nawet najbardziej innowacyjny robot prawdopodobnie nie przechytry eonów progresu ewolucyjnego. Jako ludzie posiadamy bardzo skomplikowany i delikatny sposób funkcjonowania, jeśli chodzi o rzeczy natury społecznej, jak rozpoznawanie twarzy lub wpatrywanie się sobie w oczy.

Badacze ustalili, że już 2-5-dniowe noworodki są zainteresowane odwzajemnionym spojrzeniem, oraz że mózgi 4-miesięcznych niemowląt reagują inaczej na bezpośrednie spojrzenie, a inaczej na odwracający się wzrok. Badanie podsumowane zostało twierdzeniem, że „niezwykle wczesna wrażliwość na wzajemne spojrzenie wyłaniająca się z tych analiz jest

prawdopodobnie główną podstawą do rozwoju dalszych umiejętności społecznych”. Zapewne nieprzypadkowe jest, że w schorzeniach takich jak autyzm lub schizofrenia, które mają ogromny wpływ na zachowanie społeczne, nieprawidłowości w kontakcie wzrokowym są raczej standardowe.

Rozpoznawanie strachu w twarzach również jest efektem ewolucji. W mózgu znajduje się struktura zwana wzgórkami górnymi, która uaktywnia się u małp, kiedy widzą węże i u ludzi, kiedy widzą przerażone twarze. „Umiejętność wyczuwania strachu w twarzach innych z pewnością przydawała się w walce o przetrwanie i dzisiaj wiemy, że może być przekazywana przez tak zwane neurony lustrzane (bądź empatyczne). Zaburzenia w funkcjonowaniu tychże neuronów stanowią znaczące wyjaśnienie w przypadkach autyzmu, czyli syndromu, jak wspominałem we wcześniejszym rozdziale, charakteryzującym się „nienastrojonymi” czujnikami społecznymi.

Ważne jest nie tylko, by rozpoznawać strach w twarzach innych, ale także szybko lokalizować źródło zagrożenia. My oraz inni naczelni jesteśmy w tym bardzo dobrzy, posiadamy systemy, które automatycznie pozwalają nam na śledzenie kierunku wzroku innych. Łatwo jest to zauważyć, gdy Twój partner rozmowy niespodziewanie odwróci od Ciebie wzrok; trudno jest wtedy powstrzymać się od spojrzenia razem z nim. Dostrajanie się jest niezbędne do zdrowego funkcjonowania w społeczeństwie, a problemy w dostosowywaniu się charakteryzują niektóre grupy bardziej niż inne. Jedną z tych grup są, jak pragnę przekazać w tej książce, mężczyźni.

Odpowiadające za wykrywanie strachu i podążanie za wzrokiem systemy są niezbędne do funkcjonowania i trudno je ignorować. Dla przykładu, istnieją osoby chorujące na schorzenie zwane prozopagnozją, czasami określane jako „ślepotą na twarze”. Ludzie na nie cierpiący nie potrafią rozpoznawać twarzy, nawet osób, które dobrze znają, rodziny czy przyjaciół. Czasami mają nawet problemy z rozpoznaniem samego siebie. Neurolog Oliver Sacks sam zmaga się z tym zaburzeniem i spisał kiedyś historię o tym, jak zastanawiał się, dlaczego mężczyzna po drugiej stronie kawiarnianej szyby go naśladował, dopóki, kilka długich sekund później nie zorientował się, że było to tylko jego odbicie – miał problem z rozpoznaniem własnej twarzy. Można by więc przypuszczać, że osoby, które nie potrafią rozpoznawać twarzy, mogą mieć trudności ze związanymi z tym czynnościami, jak wykrywanie emocji przekazywanych za pomocą mimiki. Mimo to wiele osób doświadczających tej choroby potrafi bezproblemowo podążać za wzrokiem, jak i rozpoznawać emocje na twarzach innych. Jak praca układu krążenia czy oddychania, śledzenie

spojrzenia i identyfikowanie emocji są systemami bardzo trudnymi (choć nie niemożliwymi) do naruszenia.

Nasze ciała, stworzone przez miliony lat ewolucji, są na tyle skomplikowane, że roboty i im podobne miałyby ogromną trudność, by im dorównać. Istnieją jednak alternatywy, które można nazwać sztucznymi, ale które zmierzają znacznie lepszym torem.

Istnieje strona internetowa o nazwie „rentafriend”, na której dosłownie można wynająć przyjaciela. Założyciele zwracają uwagę na rozróżnienie ich witryny od portali randkowych i twierdzą, że na całym świecie dostępnych jest ponad 300 000 przyjaciół do wynajęcia. „Tele-talks” to podobna usługa, która zapewnia regularne, wspierające połączenia telefoniczne z przeszkoloną, troskliwą osobą. Za rok codziennych telefonów trzeba zapłacić około 569 dolarów. Na ich stronie internetowej widnieje baner głoszący: „Nie jesteś sam. Nigdy więcej samotności”.

Zdecydowanie rozumiem sceptyczne podejście, czy nawet pogardliwe reakcje w stosunku do takiej usługi, jednak ja nie odrzucałbym ich tak szybko. Nasza gotowość do nawiązywania relacji z innymi jest jak nasze umiejętności do podążania za czymś wzrokiem lub odczytywania emocji – bardzo głęboko zakorzenione. Tak samo jak powietrze, którym oddychamy musi być wystarczająco dobrej jakości, ale nie musi być idealne, by przetrwać i prosperować, tak nasze relacje muszą być jedynie wystarczające. A usługi takie jak „rentafriend” mogą wystarczyć.

Bardzo częstą odpowiedzią, jaką słyszy się od pacjentów poproszonych o aktywizację behawioralną jest „tutaj nie ma co robić”. Ta reakcja jest analogiczna do rozwiązania typu „zadzwoń do znajomego” – „nie mam do kogo zadzwonić”. Tak, jest ktoś, do kogo możesz zadzwonić i tak, jest tutaj co robić. Żyję w Tallahassee (miasto na Florydzie<sup>1</sup>), nie znajdziecie bardziej lojalnego ode mnie mieszkańca tego miasta, ale nawet ja wiem, że nie jest to wielka metropolia. Nie ma to jednak znaczenia: są dziesiątki, jeśli nie setki rzeczy, które można tu zrobić, a listę tych aktywności trzymamy w klinice, którą zarządzam, aby walczyć z przekonaniem, że „nie ma tu co robić”. Aby odeprzeć z kolei argument „tak, ale nie mam pieniędzy, aby to zrobić”, dodaliśmy gwiazdę obok każdej z aktywności, która jest darmowa (ponad połowa z nich jest).

---

<sup>1</sup> Przepis tłumacza.

Mam propozycję. Znajdź najbliższy uniwersytet i poszukaj zbiorczego kalendarza akademickiego, takiego, w którym można znaleźć wszystkie organizowane przez uczelnię aktywności. Wyzwaniem jest znaleźć chociaż jeden dzień, w którym nic się nie dzieje. Takie kalendarze zbiorcze nie funkcjonują jedynie na uniwersytetach: urzędy miasta, wspólnoty i organizacje religijne również je tworzą.

Jak pokazało badanie wysyłania „wspierających listów” nawet niewielkie interakcje międzyludzkie są ważne same w sobie – tak jak drobne wydarzenia dla całej biosfery; co więcej, nawet jeśli to faktycznie są drobne wydarzenia dla biosfery, zazwyczaj się sumują, i chociaż w tym momencie nie jestem już w stanie przedstawić żadnej naukowej argumentacji, w moim odczuciu sumują się w bardziej wykładniczy, aniżeli przyłączeniowy sposób. W swojej książce *The Call of Solitude* autorka – Ester Schaler Buchholz – wspomina o “przedziwnych i zaskakujących relacjach, jakie tworzą się w więzieniu za sprawą porozumiewawczego mrugnięcia okiem zza krat, bądź też z życzliwości strażnika”. Troska dla ludzi jest tym, czym iskra dla rozpałki – nie potrzeba wiele, by przekazać dalej płomień. Jedna z „Nowych zasad dla mężczyzn” umieszczonych w popularnym męskim magazynie brzmi: „Winda to jedynie miejsce, w którym mężczyzna powinien być zdystansowany”. Wielu mężczyzn myli rezerwę z męską lakonicznością, pierwsza z nich jest arogancka, podczas gdy druga nie.

Powściągliwi mężczyźni rzadko przeprasają. Przeprosiny to, przynajmniej w naszej kulturze, niedoceniana forma sztuki – chociaż co najmniej jedna niedawno stworzona forma psychoterapii zawiera w sobie silny nacisk na przeprosiny (nie jest w moim odczuciu przypadkowe, że ten rodzaj terapii, zwany terapią dialektyczno-behawioralną przynosi skutki w leczeniu osób z problemami interpersonalnymi). Zastanówmy się nad elementami szczerych przeprosin (nie wymuszonych, czy ich przeciwieństwa, przeprosin z góry zaplanowanych, przez co znika ich przekaz). Po pierwsze, przeprosiny wymagają przyjęcia perspektywy drugiej osoby – nie można przeprosić bez zrozumienia efektu własnych działań z perspektywy osoby skrzywdzonej. Przyjmowanie perspektywy danej osoby, a także bliski kuzyn tego zachowania, empatia, tworzą podstawy związków międzyludzkich. Po drugie, przeprosiny niosą ze sobą przekaz, że utrzymanie dobrej relacji jest na tyle cenne, że warto przecierpieć dla niej ewentualny dyskomfort czy niezręczność, które przeprosiny mogą wywołać; że warto odłożyć na bok dumę i złość (a to mówi za siebie). Po trzecie, przeprosiny wymagają zaufania: „Zwykle możesz mi ufać, że będę zachowywał się właściwie, jednak kiedy tak nie jest, możesz mi zaufać, że zauważę to i spróbuję się poprawić”. Po czwarte, szczerze przeprosiny są kwestią wspólnotowości – wszyscy jesteśmy tacy sami, w rozumieniu, że każdy z nas nie jest idealny

i dlatego czasami musimy przeproszać. Wreszcie, po piąte, przeprosiny sugerują, że w relacji istnieje przestrzeń na bycie nieidealnym, ale jest to jednak przestrzeń, w której panują określone prawa.

Do przeprosin, jak do tanga, potrzeba dwojga. Znaczy to, że przeprosiny złożone, ale nie przyjęte, nie muszą wcale przynieść wymienionych wyżej rezultatów. Gdy podczas meczu piłkarskiego ja i moi przyjaciele zbliżyliśmy się do naszych miejsc, byłem przekonany, że pewna osoba – jak się okazało około 50-letni mężczyzna o mocno zdystansowanej naturze, o czym zdążyłem się później przekonać – siedzi na naszych miejscach. Zwróciłem mu na to uwagę w sposób przyjazny, acz raczej stanowczy. Zareagował bardzo źle – wyraźnie poczuł się obrażony i zaczął obrażać nas. Mimo to ja nalegałem, żebyśmy wszyscy sprawdzili nasze bilety. Tak też zrobiliśmy i okazało się, że mężczyzna siedział w odpowiednim miejscu, bezpośrednio sąsiadującym z naszymi. On miał rację, ja nie... oczywiście przyznałem mu rację przepraszającym tonem. Mężczyzna dymił z wściekłości. Wszyscy zajęliśmy nasze miejsca, jednak pojawiło się wśród nas zasadnicze pytanie: kto usiądzie obok naszego nowego, nieuprzejmego (i mającego rację) sąsiada? Naturalnie zgłosiłem się na ochotnika, ponieważ, chociaż bardzo tego nie chciałem, jeszcze bardziej nie w smak było mi zmuszanie do tego moich przyjaciół. Poza tym, to ja zacząłem całą tę aferę. Dlatego też usiadłem tuż obok niego – a jako że były to ławy, siedzieliśmy prawie przytuleni, udo do uda, na wypełnionym po brzegi stadionie.

W tym momencie opowieści złożyłem przeprosiny, jednak nie zaistniał żaden z pozytywnych efektów, jakie wymieniłem wyżej, ponieważ przeprosiny te nie zostały przyjęte. Pogodziłem się już z faktem, że zostanie tak do końca gry, a ja spędzę cały mecz próbując zapomnieć o tym incydencie, co było jednak niemożliwe – w końcu mężczyzna ten siedział tuż obok. Po kilku pełnych napięcia minutach odwrócił się do mnie wyciągnął ku mnie rękę i powiedział „Wybacz, nie zaczęliśmy tego najlepiej”. Odpowiedziałem mu: „Też przepraszam, w końcu to była moja wina” i tym sposobem połączyły nas wszystkie korzyści związane z przeprosinami: zrozumienie, zaufanie, poczucie koleżeństwa.

Komik Jim Belushi wydał w 2006 roku książkę pod tytułem *Real men don't apologize* [*Prawdziwi mężczyźni nie przepraszają*]. Badania udowodniły, że faktycznie, mężczyźni przepraszają rzadziej niż kobiety, ale, w przeciwieństwie do przekazu, jaki płynie z nazwy, działa to na ich niekorzyść, ponieważ tracą wszystkie korzyści, jakie z przeprosin płyną.



Główną tezą pracy Thomasa P. M. Barnetta *The Pentagon's New Map* [*Nowa mapa Pentagonu*] jest to, że „wyeliminowanie izolacjonizmu” jest „jednym z podstawowych zadań bezpieczeństwa w naszych czasach”. Kontynuuje: „powiększając sieć globalnych połączeń, propagujemy pokój i ogólnoświatowy dobrobyt”. Co w analizie Barnetta dotyczy planety, w mojej analizie odnosi się do ludzi, w tym, chociaż nie jedynie, planety pełnej samotnych mężczyzn.

Przełożyła: Paulina Durakiewicz