



МОЗГ*

Легион одиноких мужчин

ПЕРЕВОД

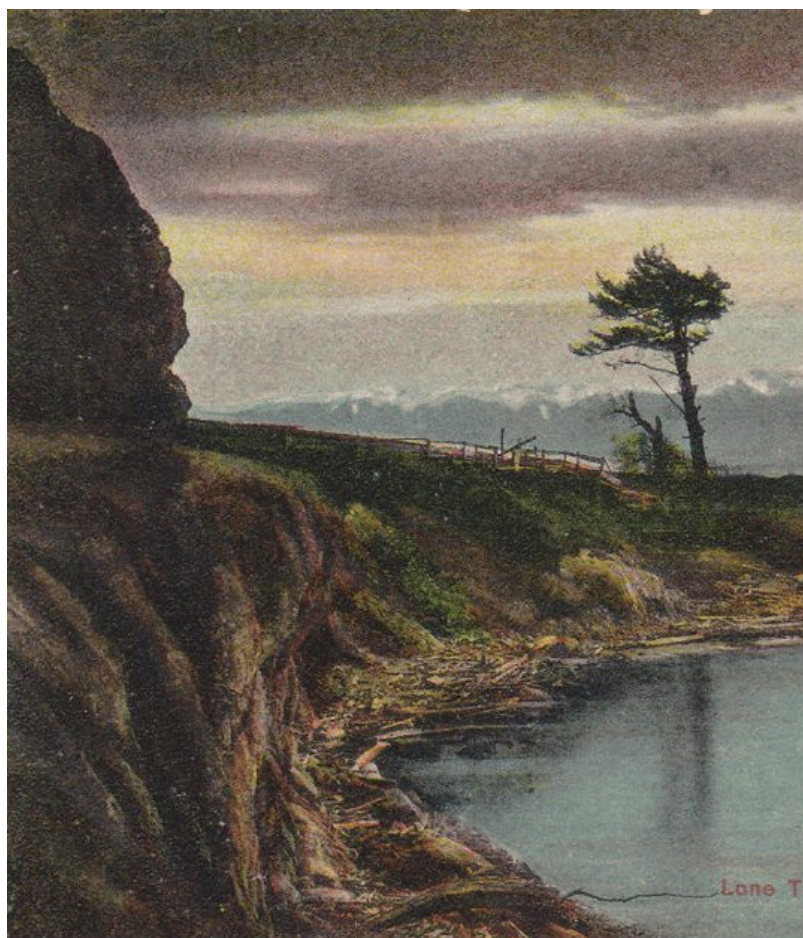
SLY_G 4 сентября 2017 в 20:59 121k

Оригинал: [Stephen Thomas](#)

За последние несколько десятилетий одинокие мужчины страдают от этого больше всего превратилась в такую угрозу?

- Лучшие
- Все подряд
- Хабы
- Компании

ией, и
я



В четверг, 13 июля 1995 года высокое давление в верхних слоях атмосферы над Чикаго опустило огромное количество горячего воздуха на землю, из-за чего температура подымалась до отметки 41°C. В городе [Среднего Запада](#), не готовом к тропической жаре, деформировались дороги, на улицах ломались машины и закрывались школы. В пятницу три трансформатора энергетической компании

[Consolidated Edison](#) вышли из строя, оставив 49000 людей без электричества. В апартаментах небоскрёбов без кондиционирования воздуха температура поднималась до 49°C даже с открытыми окнами. Жара не ушла и в субботу. Тело человека способно справляться с такой жарой лишь в течении 48 часов подряд, после чего оно начинает отключать защитные механизмы. Отделения скорой помощи в больницах были так переполнены, что не принимали жертв солнечного удара. Воскресенье было не лучше, в результате чего выросло количество смертей – от обезвоживания, жары и почечной недостаточности. Морги переполнились, тела хранились в грузовиках для перевозки мяса. В целом 739 человек погибло в этот период сильной жары.

Проведённое расследование по следам происшествия установило, что по большей части погибшие, что естественно, были бедными, старыми и жили в одиночестве. Более интересным было половое разделение: мужчин умерло гораздо больше, чем женщин. Это было особенно странно, учитывая что в Чикаго в июле 1995 года старых одиноких женщин жило больше, чем мужчин.

Почему мужчины оказались более уязвимыми? Дело было не в физических параметрах. Обе группы в основном жили в апартаментах с однокомнатными квартирами. Фраза «родственники неизвестны» постоянно встречалась в полицейских отчётах. На полу и в ящиках столов были найдены письма: «Я хотел бы увидеться с тобой, если это возможно, когда ты приедешь в город»; «Наша семья должна была помириться». Однушки умерших описывали, как «полные тараканов» и «находящиеся в беспорядке», что означает, что туда мало кто ходил в гости. Согласно Эрику Клиненбергу, [написавшему книгу об этом периоде жары](#), женщин посещали люди, проверявшие их здоровье и самочувствие; у мужчин такого не было. «Когда у тебя будет время, приезжай пожалуйста, в гости» – было написано в одном неотправленном письме.

Что привело их к подобной изоляции? Почему это оказались мужчины?

*

Арти, 63-х лет, живущей в Бердс-Форк, в Западной Виргинии, деревне на 200 человек, никогда не женился. Он вырос в Бердс-Форк, но большую часть жизни провёл в других местах. Обратно он переехал в возрасте 47 лет, чтобы заботиться о больной матери, умершей в текущем году. Теперь, отложив свою жизнь в долгий ящик на 16 лет, он оказался неженатым, наполовину пенсионером, без друзей. «Жизнь проходит очень быстро», – сказал он. После смерти матери он задумывается: «Куда же оно всё вошло?»

Об этом он часто говорил со своей матерью. Теперь, когда её не стало, он никому не раскрывается. У него нет живущих поблизости близких друзей, и он «за последние несколько лет часто ощущает депрессию».

Арти не асоциальный тип и не домосед. Его карьера годами сводила его с сотнями интересных людей; он десять лет жил в Калифорнии, а до того у него были девятилетние отношения. Но в родном городе все его связи исчезли. «У меня нет близких друзей, кроме семьи, – говорит он, – а это нечто другое». С ним соглашается [австралийское исследование](#) от 2005 года: наличие близких друзей увеличивает продолжительность жизни на 22%, а наличие взаимоотношений с родственниками никак на это не влияет.

У Арти есть несколько друзей, встреченных им, когда ему было за тридцать и за сорок, с которыми он поддерживает связь, в основном через Facebook, но эти связи «не похожи на те, что были у меня в молодости. Они не такие глубокие. Не такие ранимые. И я не уверен, что хочу открываться им». Он довольно близко общается с бывшими коллегами, но хотя они доверяют ему свои мысли, он не чувствует, что может довериться им. «Они моложе, – говорит он. – Им не понять мои проблемы». Несмотря на то, что он уже наполовину на пенсии, он ходит в офис, сидит там допоздна, уже после того, как все ушли. «Я не хочу возвращаться домой, – говорит он. – Там никого нет».

Во многих смыслах Арти подвергается опасности повторить судьбу жителей однушек из Чикаго. Но между ними есть разница: одиночество тех людей заключалось в отсутствии или малом количестве социальных связей. Проблема Арти заключается в одиночестве, которое даёт ощущение изолированности несмотря на количество социальных связей, и обычно связано с отсутствием людей, которым можно довериться.

Ждёт ли меня такое же будущее?

На первый взгляд, это маловероятно. Мне 34. У меня довольно активная социальная жизнь. Я связан с моим сообществом и регулярно посещаю художественные встречи. Я жил в Торонто наездами с 18 лет. Тут я посещал университет. Я помог основать центр искусств. Я знаю тут сотни, если не тысячи, людей. У меня много рабочих мест – инструктор в колледже, фрилансер, писатель, репетитор. У меня есть друзья. Каким бы образом жизнь не приводила к одиночеству, я хочу верить, что мой путь не таков.

Когда я умру, мой пол будет чистым, а письма – отправленными.

И всё же в этих историях есть что-то странно знакомое. Я чувствую, как мой социальный мир медленно, но верно ускользает от меня. Все три работы в сумме удерживают меня в контакте с другими людьми по восемь часов в неделю, в которой 168 часов. Остальные 160 часов я сижу дома. Для меня нет ничего необычного в том, чтобы несколько дней подряд не вступать в социальные контакты, и чем больше я без них обхожусь, тем мне страшнее становится. Я становлюсь стеснительным, и боюсь, что со мной никто не захочет тусить. Социальное равнодушие пускает метастазы в моём мозге. Я начинаю избегать социальных действий, убедив себя, что наткнулся на стену загадочного зрительного контакта. Я живу недалеко от многих друзей, но прячусь, если увижу их на улице. Я не считаю себя антисоциальным – мне нравятся люди и нравится общаться с ними, и у меня так много хороших взаимоотношений – но часто я воспринимаю это как задачу, требующую приложения усилий, удивительно сложно не соскользнуть обратно вниз, в колодец отчаяния.

Но я не всегда был таким. Что изменилось?

*

Дружба во взрослом возрасте представляет проблему для многих людей. В среднем мужчины и женщины [начинают терять друзей в возрасте 25 лет](#), и продолжают постепенно терять их до конца жизни. Взрослые больше работают, заводят более серьёзные любовные отношения, формируют семьи – всё это отнимает приоритет у дружеских тусовок. Даже если у вас, как у меня, нет работы на полный день, у вас нет девушки и вы ещё не задумывались о том, чтобы заводить семью, чужие взрослые жизни не дают вам шанса.

Кроме того [в США] молодёжь [сильнее всех колесит по стране](#), что обрывает наши связи – это явление Роберт Путнам называет «эффектом пересадки», имея в виду травму, наносимую растению потерей корней. Люди сегодня [чаще меняют работу](#), что обрывает связи, которые ранее длились бы десятилетиями. Работа на фрилансе, которой по [прогнозу Forbes](#) к 2020 году так или иначе будет заниматься 50% рабочей силы, лишает работника не только преимуществ работы в офисе, но и социальной стабильности. Я, как фрилансер, поменявший за последний год шесть работ, и живший в десятке стран, как раз попадают в самую уязвимую часть [диаграммы Венна](#). Я стараюсь компенсировать это, поддерживая контакты с четырьмя-пятью группами друзей в соцсетях – по большей части, в Facebook, где у меня хранится 3691 контактов – но часто использую соцсети больше как видеоигру с уклоном в

перформанс, чем как способ поддержки дружеских отношений. Исследования показывают, что я нахожусь ближе к норме, чем к исключению. «Социальные контакты в интернете с друзьями и родственниками, – как было написано в [одном исследовании](#), – не являются эффективной альтернативой живым взаимоотношениям в плане уменьшения чувства одиночества».

Видимо, я такой и есть. Одинокий. Иногда это весьма мучительно. Одиночество можно измерять при помощи психометрии – например, по [шкале одиночества UCLA](#) (я набрал 21 из 40) [я решил перевести опросник и дать в конце, вместе с голосованием – прим. перев.], или по [шкале одиночества Де Джонга Жирвельда](#) (у меня высокие показатели эмоционального одиночества и низкие показатели социального одиночества). С моей точки зрения, одиночество, по сути – упрямое, иррациональное убеждение в том, что вне зависимости от того, насколько хорошо я знаю людей в моей жизни – некоторых из которых я считаю близкими людьми, некоторых из них я знаю несколько десятилетий – я, как [сказал поэт](#), не един со всем человечеством. В худшие моменты меня всё ещё бесит моя изоляция, я превращаюсь в 16-летнего себя, сидящего в отчаянии на краешке ванны в доме родителей, мысленно находясь в поисках друзей, отмечая всех очевидных кандидатов. Я пытался представить мир, в котором Блейка Макфейла, в квартиру сестры которого я однажды приходил в гости два года назад, можно было бы считать моим другом. Это не был день максимального одиночества, которое я когда-либо ощущал, но он настраивает на определённый лад, и я всё ещё испытываю похожие чувства, возможно, чаще, чем могли бы подумать знающие меня люди. А возможно, они и могут подумать именно так. Возможно, они тоже ощущают себя так же. За последние несколько десятилетий поменялась вся структура общества, увеличилось одиночество, и сейчас ему подвержена [половина всех людей](#). Буквально на прошлой неделе Американская психологическая ассоциация выпустила [пресс-релиз](#), утверждая, что «многие страны по всему миру считают, что мы столкнулись с 'эпидемией одиночества'».

И как будто чувства одиночества недостаточно самого по себе, оказывается, что одиночество и изоляция крайне отрицательно сказываются на вашем здоровье и самочувствии. Качество ваших дружеских взаимоотношений лучше всего предсказывает уровень вашего [счастья](#). Социальная изоляция ослабляет иммунную систему, поднимает кровяное давление, нарушает сон и [может сравняться по влиянию с выкуриванием 15 сигарет в день](#). Согласно авторам часто цитируемого [метаанализа](#), одиночество может увеличить шансы внезапной смерти на 30%, и «недостаток социальных связей повышает риск смерти сильнее, чем ожирение». С практической точки зрения, отсутствие контактов в непредвиденных

обстоятельствах, как это случилось с мужчинами в Чикаго, может привести к вашей смерти.

К несчастью для меня, как и большая часть погибших в Чикаго, я принадлежу к другой, возможно, контринтуитивной категории повышенного риска: я мужчина. Фриланс, переезды, взрослая жизнь влияет на женщин и мужчин одинаково – но по сложному набору причин у мужчин больше препятствий к наведению связей. В среднем у нас в жизни есть **меньше людей**, которым мы можем довериться, и социально мы **более изолированы**. Женщины жалуются, что чувствуют себя одинокими, чаще мужчин, и статистически так и есть – если они замужем, и в возрасте от 20 до 40 лет. Но во всех других демографических категориях **мужчины более одиноки, чем женщины**. Кроме того, **исследователи сходятся** на том, что из-за отказа мужчин признавать наличие у них эмоциональных проблем, масштаб мужского одиночества недооценивают.

*

У меня есть фотография, где мы с моим другом Тайлером уютно устроились на кремовом ковре моих родителей, под солнышком, рядом с моей собакой песочного цвета. Это милый момент, но на фото запечатлено нечто большее – это был последний раз в моей жизни, когда я прикасался к мужчине как-то по-другому, нежели чем через рукопожатие или братское объятие. Нам было по шесть лет.

Один путь к пониманию мужского одиночества – рассмотреть способы социализации у детей. В интервью Ниоби Вэй, профессор психологии развития из Нью-Йоркского университета, изучавшая взросления юношей в течение 30 лет, рассказывала, как мы подводим мальчиков. «Социальные и эмоциональные навыки, необходимые мальчикам для процветания, просто не развивают», – сказала она. И действительно, согласно исследованию, мужчины в начале жизни не ведут себя так, как стереотипы, в которые они потом превращаются. Шестимесячные мальчики, вероятно, **плачут чаще** девочек их возраста, более вероятно будут радоваться маминому лицу и более вероятно будут соотносить наше выражение эмоций со своим. В общем до 4-5 лет мальчики **выказывают больше эмоций, чем девочки**.

Изменения начинаются со школы: в этом возрасте **мальчики начинают хуже девочек** справляться с «изменением лицевой мимики для поддержки социальных отношений». Это начало процесса социализации в «культуре, поддерживающей социальное развитие девочек, и подавляющей его у мальчиков», согласно **Дэну Киндлону и Майклу Томпсону**. Это рано влияет на нашу дружбу – в исследовании, проведённом в

г. Нью-Хэвен, мальчики с 10 до 18 лет [гораздо хуже девочек](#) определялись с тем, кто входит в круг их друзей: «за две недели мальчики чаще девочек меняли кандидатуры своих лучших друзей, а вероятность обоюдного выбора у них была ниже, чем у девочек».

И всё же для взращивания дружбы нет лучше почвы, чем школа, и большая часть мальчиков находит друзей в детском возрасте. Вэй, просуммировавшая результаты своих исследований в книге «Сокровенные секреты», обнаружила, что до раннего подросткового возраста мальчики не стесняются выражать свои сильные симпатии к друзьям. Вэй цитирует Джастина, только перешедшего в старшие классы: «Мой лучший друг и я любим друг друга. Именно так. Это очень глубокое чувство, настолько глубокое, что оно у тебя внутри, и ты не можешь этого объяснить. Думаю, что в жизни два человека могут очень-очень хорошо понимать друг друга, доверять, уважать и любить друг друга». Другой старшеклассник, Джейсон, рассказал Вэй, что дружба важна тем, что «ты не одинок, и тебе нужен кто-то к кому можно обратиться, когда у тебя всё плохо».

Но для многих мальчиков – Вэй называет это «почти универсальным правилом» – сдвиг происходит в позднем подростковом возрасте, где-то в 15-20 лет. В этой фазе жизни, о которой мы часто мыслим позитивными понятиями – раскрытие себя, взросление – доверие мальчиков друг другу оказывается хрупким, как стекло. Через три года после первого интервью Джейсон, сказал что у него нет близких друзей, «и добавил, что хотя он ничего не имеет против геев, сам он не гей». Другой мальчик, у которого Вэй брала интервью в 11 классе, и который до того десять лет дружил со своим лучшим другом, сказал, что у него теперь нет друзей, потому, что «в наше время никому нельзя верить». В интервью с тысячами мальчиков Вэй увидела сильную корреляцию между доверием к близким друзьям и психическим здоровьем. Она нашла, что во всех этнических группах и рамках дохода три четверти мальчиков «стали бояться предательства и не доверяют своим мужчинам-одноклассникам» в позднем подростковом возрасте, и «всё чаще начинают рассказывать о чувстве одиночества и депрессии».

Что ещё хуже, находясь в процессе отстранения от других мальчиков, в процессе взросления нами начинает управлять другой набор правил по поводу дозволенного поведения. Психологи называют их [правилами демонстрации](#). Выражение боли, волнения, заботы, озабоченности, по [мнению ребят из старших классов](#), выглядят «по-гейски» или «по-девчачьи». Чернокожие и латиноамериканцы, согласно интервью Вэй, испытывают давление и необходимость подчиняться ещё более строгим

правилам. Нарушающие правила мужчины, выражающие «грусть, депрессию, страх, такие **дисфорические** эмоции, как стыд и смущение», считаются "**женоподобными**", и **сочувствуют им меньше**, чем женщинам. Вэй сказала мне, что на выступлениях часто цитирует слова 16-летнего мальчика, который сказал: «возможно, девочкой быть неплохо, потому что тогда тебе не нужно сдерживать эмоции».

*

И всё же легко отнестись к этому скептически – разве мужчины не чувствуют себя в этом мире лучше? Насколько это им вредит? У них всё ещё есть друзья, не так ли? И, да, когда люди взрослеют, до возраста в 25 лет у мужчин и женщин сохраняется **примерно равное количество друзей**. Для стороннего наблюдателя, да и для самого мужчины, может показаться, что всё в порядке. Но, перефразируя исследователей из Университета Миссури, Барбару Бэнк и Сюзан Хэнсфорд, у мужчин есть власть, но при этом они плохо себя чувствуют. В Британии **количество самоубийств у мужчин постоянно повышается**. В США повышается количество безработных мужчин, и это часто **оказывается связанным с пристрастием к опиатам**. В **работе** от 2006 года, направленной на практикующих психиатров, Уильям Поллак из Гарвардской медицинской школы пишет: «существующие системы социализации опасны для физического и умственного здоровья мальчиков, и для их окружения. Они ведут к проблемам со школой, депрессии, самоубийствам, изоляции, и, в крайних случаях, к насилию». Поллак исследовал мальчиков возраста от 12 до 18 лет, и лишь 15% из них демонстрировали «позитивные чувства по отношению их мужского будущего».

Женщины **сохраняют близкие отношения со своими взрослыми друзьями**, а мужчины в среднем **не сохраняют**: «Несмотря на все попытки отменить результаты исследований, тот факт, что дружба мужчин с мужчинами менее близка и содержит в себе меньше поддержки, чем дружба женщин с женщинами, надёжно доказан и широко освещён».

Возможно, вы скажете, что просто таковы мужчины. Возможно, вы хотите сказать, как Джеффри Гриф в книге «Приятельская система: разбираемся в мужской дружбе»: «Мужчинам больше по душе дружба плечом к плечу, а женщины предпочитают дружбу лицом к лицу, эмоционально более выраженную». Плечом к плечу – это значит, заниматься совместной деятельностью, типа играть в бейсбол, вместо того, чтобы доверяться друг другу и быть эмоционально уязвимым. Некоторым мужчинам это подходит, поскольку им, как и некоторым женщинам, нужно меньше близких отношений, чем остальным. Но когда их спрашивают, мужчины говорят, что **хотели бы испытывать больше близости в дружбе с другими мужчинами**.

«Что не так с мужчинами, – спрашивают Бэнк и Хэнсфорд, – из-за чего они не могут или не хотят делать что-то приятное так, как это делают женщины?» Этот вопрос они изучали на 565 студентах. Шесть вероятных причин, по которой мужчины закрываются друг от друга, измеряли вопросами вроде «как часто вы и ваш лучший друг показывали свою симпатию друг к другу, влияли друг на друга, доверялись друг другу, или кто-то из вас зависел от другого». Самыми частыми причинами проблем стали гомофобия и то, что они называли «эмоциональная сдержанность», измеряемая через оценки утверждений вроде «мужчины никогда не должны делиться своими волнениями с друзьями».

С точки зрения взрослого человека, особенно из прогрессивных кругов, легко забыть вездесущую и почти ироничную гомофобию подростков, распространённую и среди моих друзей мужского пола. Именно поэтому было так здорово читать "[Чувак, ты гомик: мужественность и сексуальность в старших классах](#)" психолога С. Дж. Пэскоу, целый год изучавшей, открывавшей и классифицировавшей в старших классах американской школы детали сложной структуры мужской идентичности подростков. Она заключила, что «достижение мужской идентичности влечёт за собой периодическое отрицание неудавшейся мужественности» – иначе говоря, мальчикам приходится добиваться признания своего пола снова и снова, часто «через взаимное навешивание гомофобных эпитетов». К несчастью для мальчиков, как гомо- так и гетеросексуальных, увеличение количества однополых браков и шумихи в этой области не сделали школьные дворы более терпимыми. Вэй, до сих пор работающая с детьми в Нью-Йоркских школах, предупреждает, что по контрасту с тем, как гетеросексуальные мужчины спокойно могут выказывать нежность в обществах, где порицается гомосексуализм, в культурах, где к геям относятся спокойнее, мальчики ощущают ещё более сильное давление и необходимость доказывать свою гетеросексуальность. «Я слышу это из совершенно разных источников – от родителей, и детей», – говорит Вэй, отмечая, как одновременно появились принятие гомосексуалистов и фраза "[no homo](#)". [добавляется в конце предложения, чтобы подчеркнуть отсутствие гомосексуального подтекста – прим. перев.]

Вэй пишет ещё об одной причине, заставляющей мужчин отстраняться друг от друга: предательство или оскорбление, для преодоления которого у нас не хватает навыков взаимоотношений. Хотя они часто происходят в позднем подростковом возрасте, Вэй считает, что результатом этих травм становится «серьёзная потеря с долговременными последствиями».

По всем указанным причинам – социализация в детстве, эмоциональная

сдержанность, гомофобия, опыт предательства, и по многим другим – многие мужчины перестают доверяться друг другу, доверять друг другу, поддерживать друг друга и выражать в присутствии других эмоции. А если всё это вычесть – что тогда останется от друга?

*

Мужчины оказываются непостоянными и расчётливыми друзьями, согласно четырёхлетнему [исследованию](#) из Манчестерского университета. Говоря более нейтральными словами, [сравнительное исследование](#) мужчин в Новой Зеландии и Соединённых штатах выявило, что в обеих культурах «дружба между мужчинами по натуре оказывается инструментальной, а женская – более интимной и эмоциональной». В хорошие времена мы действуем, как хорошие приятели, а в плохие бросаем друг друга или прячемся, зная, или боясь того, что у другого человека не окажется слов или опыта, чтобы поддержать нас.

Дэйв 30 лет, писатель и бармен, пытающийся строить глубокие отношения с другими мужчинами, говорит, что ориентироваться в мужской дружбе «почти так же сложно, как холостяку общаться с девушками – ты не знаешь, насколько близко другой парень хочет подпускать к себе». Большая часть приятелей Дэйва работает с ним в баре, и они по большей части говорят о спорте. «Если беседа становится чуть более личной, то это происходит обычно после шести кружек пива. А в следующий раз, увидев друг друга, просто говорим 'эй'».

Для некоторых мужчин существует прямая связь между школьниками в Нью-Хэйвене, чей выбор лучшего друга остался без взаимности и сегодняшним днём. Наше нежелание демонстрировать реальные чувства может означать, что мы не признаём и не одобряем дружбы. Относительная вялость мужской дружбы может заставить вас задуматься о том, так ли уж важны вам ваши друзья. Иен, 33-х лет, живущий в Торонто и работающий в общепите, знаком со многими людьми по всему городу, но «они не настоящие друзья, которым можно было бы довериться».

Иен, как и я, принадлежит к другой группе с повышенным риском одиночества: холостяки. Используя данные о 4130 немецких взрослых, исследователи обнаружили, что [холостяки более одиноки](#), чем [мужчины, состоящие в отношениях](#), и чем [незамужние женщины](#). В других исследованиях незамужние женщины [оказались](#) «более счастливыми, менее одинокими и более психологически сбалансированными», чем неженатые мужчины. Множество мужчин [не практикуют эмоциональную близость](#), не находясь в отношениях с близким человеком. При этом незамужние

женщины по крайней мере знают, что могут поплакаться своим друзьям; холостяки не могут поплакаться никому.

*

Одиночество – не просто неприятное ощущение и угроза здоровью; оно может заставлять вас становиться объективно более изолированным от общества, в порочном круге, берущем начало от особенно неприятной человеческой черты: мы изгоняем одиноких.

Используя данные по 5000 людей в Фрэммингеме, шт. Массачусетс, в [одном исследовании](#) было обнаружено, что одиночество заразительно. Если у вас есть одинокий друг (коллега, член семьи), то ваши шансы быть одиноким возрастают на 52%, и каждый дополнительный день недели, проведённый в одиночестве, приводит к появлению дополнительного дня в месяц в одиночестве для всех ваших знакомых. Почему так? Одинокие люди обычно ведут себя «менее доверчиво и более агрессивно», "[подходят к социальному взаимодействию более цинично](#)" и [хуже воспринимают позитивные социальные сигналы](#), что заставляет их отказываться от отношений. Из-за этого окружающие их люди чувствуют себя более одинокими. Одиночество распространяется как вирус, давая одному человеку возможность «дестабилизировать всю сеть», как [пояснил](#) один из исследователей газете New York Times в 2009 году, и это отодвигает «нулевого пациента» всё дальше и дальше от всех неодиноких людей. Как в одном из [ужасных исследований 1965 года](#), в котором макак-резусов, содержащихся в "[яме отчаяния](#)", прогоняли из группы, с которой они пытались воссоединиться, так и «люди могут сходным образом отвергать одиноких членов своего вида», заключили авторы исследования. Со временем одиноких людей отодвигают всё дальше и дальше от остальных, что ещё больше увеличивает их одиночество, что приводит к усилению изгнания.

Десятилетия такого подхода могут вытолкнуть вас на периферию общества. Согласно [отчёту](#) Министерства здравоохранения Британской Колумбии, по сравнению с женщинами в аналогичной ситуации, неженатые мужчины «более подавлены, чувствуют себя хуже, менее удовлетворены жизнью, чаще болеют и с большей вероятностью могут совершить самоубийство». И действительно, все умершие в одиночестве мужчины в Чикаго были неженатыми, и трудно не заметить, что одиночество и отсутствие партнёра ведёт к неотправленным письмам, тараканам на полу и исчезновению контактов.

*

Может показаться, что серьёзные отношения и супружество – и есть ответ. В среднем люди в браке **менее одиноки**, чем холостые, а **женатые мужчины менее одиноки, чем замужние женщины**. Мета-исследование от 1991 года подвело этому итог: брак "**в особенности полезен для мужчин**".

Однако более тщательное изучение открывает более сложную и опасную картину. Хотя женатики и менее одиноки, они более изолированы от социума. По сравнению с холостыми, и даже с неженатыми мужчинами, сожительствующими с партнёрами, женатые мужчины в **британском исследовании 2015 года** чаще других говорили, что у них «нет друзей, к которым можно было бы обратиться в серьёзной ситуации». Это, судя по всему, описывает ситуацию Роджера, 53-х лет, живущего в Индианаполисе, женатого уже 24 года. «Все дружеские отношения, начавшиеся в колледже и после колледжа, как-то рассосались, – говорит он. – У нас с женой есть пара друзей среди знакомых пар, но кроме этого практически никого нет». Он может довериться только своей жене. «Мне не особенно это и нужно», – говорит он. Это типичная ситуация: женатым мужчинам "**обычно хватает эмоциональных взаимоотношений с супругами/партнёрами**". Зачем же тогда Роджеру общаться с кем-то ещё?

Наоборот, замужние женщины "**часто удовлетворяют эмоциональные потребности при помощи своих подруг**". То, что замужним женщинам подружки могут быть важнее, чем друзья женатым мужчинам, может быть одной из причин того, почему **британское исследование 2014 года** показало, что женщины активнее мужчин занимаются организацией социальной активности пар, и, в среднем, «мужчины гораздо больше зависят от своих партнёров в плане социальных контактов, чем женщины». Когда я делился этой информацией с мужчинами, у которых брал интервью, несколько человек признали, что у них это так и происходит; один сказал, что его женщина беседует с его собственной матерью больше его самого; второй сказал, что он бы не общался с друзьями из колледжа, если бы его не подвигала на это его девушка; а третий сказал, что поскольку до женитьбы большинство его друзей были женского пола, а его жену это напрягало, теперь он в основном видится только с друзьями жены.

Опасность того, что женатые мужчины перекладывают всю задачу социального планирования на своих жён, довольно чётко просматривается. Кроме моральной стороны переваливания эмоционального труда на плечи жены, что вы будете делать, если ваш брак закончится раньше, чем ваша жизнь?

Брэндон, 35-и лет, профессор, живущий в Сент-Катаринс, провинция Онтарио, в разводе уже два года, и наблюдает описанную картину непосредственно: когда его брак развалился, все друзья, изначально бывшие более близкими к его жене, ушли вместе с ней. «Это был громкий звоночек», – сказал он. Очень не хочется, попав в беду, «обнаружить, что вы окружали себя людьми, хоть и интересными, но совершенно не интересующимися вашими проблемами».

Но Брэндону повезло: он развёлся в достаточно молодом возрасте, чтобы усвоить урок. Несметное количество страшноватых исследований более пожилых мужчин, разорвавших узы брака или овдовевших, показывает, что они, как и никогда не женившиеся, более одиноки и более изолированы по сравнению с женщинами в аналогичной ситуации. [Разведённые мужчины](#) «более склонны к страданиям от эмоционального одиночества, чем женщины», а у вдовцов всё [ещё хуже](#). Если вдовы обычно «способны жить в одиночестве и заботиться о себе», вдовцы «встречаются с серьёзными трудностями при адаптации к статусу холостяка», что «ведёт к рискованному положению, результатом которого становятся необычно большое число психических заболеваний, самоубийств и повышение риска смерти». Всё это говорит о том, что женатые мужчины не учатся тому, как не быть одинокими, они просто закрывают эту проблему при помощи брака, а если он заканчивается, проблема никуда не исчезает – только они оказываются старше, и потому [более подвержены изоляции](#).

*

Так что же делать? Рад, что вы спросили – [ведь чем больше у вас друзей в молодом возрасте, тем больше их останется, когда вы постареете](#), поэтому, чем быстрее вы начнёте улучшать ваши связи, тем менее вероятно, что вы скатитесь по наклонной одиночества и изоляции.

С состоянием изоляции по определению можно бороться, чаще встречаясь с людьми. Большая часть попыток, связанных с изменением такой ситуации, что я видел, основывались на изменении поведения. В Британии к этому подходят [агрессивнее всего](#). У них есть такие программы, как Мужчины в Ангарах, пришедшая из Австралии, и позволяющая пожилым людям собираться и совместно, делясь инструментами, работать над проектами, связанными с ручной работой. Или Футбол Пешком, который даёт возможность мужчинам, вышедшим из активного спортивного возраста, возможность поиграть с такими же, как они. Или Клуб Культуры, приглашающий докладчиков-экспертов, и направленный на работников интеллектуальной области, в котором действует программа «мужской бейсбола» (мужским женщинам). Одно из

котором действует правило «никакой болтовни» (и никаких женщин). Одна из программ даже работает непосредственно с однокомнатными апартаментами, такими, в которых умерли мужчины из Чикаго. В вестибюлях таких зданий они разворачивают программу по измерению кровяного давления, выманивая мужчин, «стремящихся оставаться в своих комнатах из-за ограниченных возможностей и страха перед преступностью», на социальное взаимодействие под предлогом проверки здоровья. Со временем эта программа «помогла участникам обнаружить общие интересы».

Такие программы оказываются успешными по меньшей мере частично, поскольку "пожилые мужчины чуть активнее участвуют в организованных мероприятиях, чем пожилые женщины". Большая часть программ пытается создать условия, которые, как считается, необходимы для появления близких друзей: близость, повторяющиеся незапланированные взаимодействия, и окружение, стимулирующее людей на открытость и доверие друг к другу. Если вы пытаетесь организовать подобное самостоятельно, и не хотите присоединяться к перечисленным программам, или для вас они недоступны – или вы ещё не пожилой! – попытайтесь воссоздать указанные условия. У меня были кое-какие успехи после еженедельного посещения клуба писателей.

Одинокие люди часто **ведут себя и думают так**, что это не способствует их адаптации. У них «занижена самооценка», они «склоняются к тому, чтобы обвинять себя за социальные неудачи», они «сильнее стесняются в социальных ситуациях», и «склоняются к тому, чтобы перенимать поведения, увеличивающие вероятность того, что их отвергнут». У мужчин это часто выражается в чрезмерном старании следовать правилам, разученным ими очень давно, и разработанным для их защиты от угрозы, которой уже не существует.

К счастью, всё это можно изменить.

Делалось это в основном через когнитивно-поведенческую терапию. Краеугольным камнем такой помощи являлось стремление «научить одиноких индивидов определять автоматические негативные мысли и относиться к ним, как к требующим проверки гипотезам, а не как к фактам». Конкретный подход зависел от конкретных людей. "Терапия воспоминаний" использовалась в помощь живущим в доме престарелым людям; с её помощью им предлагали вспоминать события прошлой жизни, которые им затем нужно было заново интерпретировать, но уже в позитивном свете, а также примерять «позитивные черты прошлых взаимоотношений к текущим взаимоотношениям». **Техники подстановки мышления** использовались с новобранцами на флоте, которым предлагалось заменять негативные мысли вроде «Я

полный неудачник» на «Часто я достигаю успеха в том, что делаю». Одинокие студенты колледжа лучше реагировали на технику "[переформатирования](#)", в процессе которой им предлагалось пересмотреть свой текущий опыт одиночества в позитивном ключе, например: «В одинокой жизни есть свои плюсы, например, она позволяет вырабатывать в себе или открывать в себе новые стороны, в то время, как другие люди заняты взаимоотношениями, и тратят время на исполнения желаний других людей». Варианты подобных терапий показали свою успешность на различных одиноких группах, от [людей, отбывающих срок за сексуальные домогательства](#), до [людей с ограниченными возможностями](#).

*

Как писал новелист Якоб Врен [Jacob Wren], у коллективных проблем нет индивидуальных решений. К несчастью, одиночество мужчин – это не только их проблема. Существует значительная корреляция между одиночеством у мужчин и насилием. [Турецкое исследование 2014 года](#) обнаружило, что склонные к насилию старшеклассники непропорционально одиноки; в [исследовании от 1985 года отмечалось](#), что «мужчины, показавшие высокие результаты по шкале одиночества, в лабораторном исследовании демонстрировали агрессию к женщинам»; в [исследовании](#) людей, совершивших преступления на сексуальной почве от 1996 года, проведённом в канадской тюрьме, обнаружилось, что одинокие люди, которым не доставало близости в жизни, «винили в этих проблемах женщин». Что ещё хуже, соответствующие [исследования](#) в Канаде и Новой Зеландии обнаружили, что среди мужчин-насильников показатели одиночества превышают среднее значение.

Ясно, что в интересах всех людей необходимо справиться с одиночеством мужчин. Но что конкретно можно сделать?

«Ребята сообщают нам решение проблемы, – сказала нам Вэй в интервью. – Они хотят дружить! Им необходимы друзья, и не имея их, они сходят с ума». Мужчинам, по её словам, не хватает хороших дружеских отношений – это ключ к лучшему умственному и эмоциональному здоровью, и противодействие от одиночества. Поллак подтверждает: «Ребята, пусть даже они иногда выглядят крутыми и независимыми, отчаянно нуждаются в друзьях и взаимоотношениях».

Задача изменения отношения мальчиков к дружбе или изменения отношения мужчин друг к другу даже в мелочах кажется неприступной, но, как сказал [Луи Брэндайс](#), большая часть достойных достижений была объявлена невозможной до того, как их кто-то сделал.

кто-то сделает.

Вэй рассказала мне о своей работе с семиклассниками в прошлом году. Она прочла им высказывание Джастина, который говорит о своих друзьях и себе: «иногда два человека могут очень-очень хорошо понимать друг друга, доверять, уважать и любить друг друга». Семиклассники начали смеяться. «Чувак говорит, как гей», – сказал один из них. Вэй приструнила их, рассказав, что 85% мальчиков, с которыми она говорила за последние 25 лет, говорили очень схожие вещи. Все притихли. Потом кто-то спросил: «Правда?» Вэй сказала: да, именно так мальчики и говорят. Внезапно все мальчики вытянули руки вверх, чтобы рассказать Вэй об их дружбе, взаимоотношениях, а «два мальчика, недавно „разорвавшие“ дружбу, даже начали говорить друг с другом о своей дружбе». Как сказала Вэй, когда они узнали, что испытывать эмоции и любить своих друзей – это нормально, «у них появился доступ к их внутреннему знанию, и они подтвердили, что они – такие же».

Возможно изменить культуру. Можно поменять представления о нормальности. А пока знайте: близость – это нормально. Нормально хотеть иметь близких друзей. А если вы испытываете подобные трудности – вы не одни.

* * *

Опросник по шкале одиночества UCLA. Ответьте на вопросы, выбирая вариант от 1 до 4, и суммируйте полученные ответы:

1. Никогда.
2. Редко.
3. Иногда.
4. Всегда.

Вопросы:

1. Как часто вы бываете несчастливы от того, что столько всего приходится делать одному?
2. Как часто вам не с кем поговорить?
3. Как часто вы чувствуете, что не можете выносить одиночество?
4. Как часто вы чувствуете, что вас никто не понимает?
5. Как часто вы ждёте, пока другие позвонят или напишут вам?
6. Как часто вы находитесь в полном одиночестве?
7. Как часто вы не в состоянии обратиться и общаться с окружающими вас людьми?
8. Как часто вы чувствуете сильную необходимость в компании?
9. Как часто вы чувствуете, что вам сложно заводить друзей?

10. Как часто вы чувствуете, что вас исключают из круга общения другие люди?

Средний результат по опросам составляет порядка 20 очков.

Проголосовать:



+36



Поделиться:



Сохранить:



Комментарии (527)

Похожие публикации

40 000 лет одиночества

rublev • 31 октября 2007 в 17:26

5

Грид-социум: организация связи II

Miker • 26 декабря 2006 в 15:04

0

Заря грид-социума

Miker • 10 декабря 2006 в 22:00

13

Популярное за сутки

Процессоры «Байкал» поступают в розничную продажу

marks • вчера в 16:23

89

Какую роль изменение климата и болезни сыграли в падении Рима

ПЕРЕВОД

SLY_G • вчера в 12:00

43

Thinkpad 600: чистый DOS в 2018 году

f15 • вчера в 22:15

26

Компьютер научили визуализировать зрительные образы человека

marks • вчера в 18:44

12

ПО, железо, наушники и «только практика»: 30 материалов с рекомендациями для «аудиоманов»

Audioman • вчера в 15:40

3

Лучшее на Habrahabr

Обучаемый Telegram чат-бот с ИИ в 30 строчек кода на Python

TUTORIAL ИЗ ПЕСОЧНИЦЫ

Batlab • вчера в 14:47

24

О том, как я переизобретал медиацентр

TUTORIAL

modos189 • вчера в 10:19

55

Исследование внутренних дефектов ПЛИС: ищем черную кошку в темной комнате

Maksimuzz • вчера в 21:38

0

Тестируем пользовательские сценарии вместе с «Гермионой». Лекция Яндекса

Leono • вчера в 15:38

5

Тонкости резюме в немецкие IT компании. Часть 1

ИЗ ПЕСОЧНИЦЫ

InfoJoin • вчера в 19:08

27

Сказ о тотальном переборе, или Томительное ожидание декрипта

snovvcrash • вчера в 22:57

2

Дайджест свежих материалов из мира фронтенда за последнюю неделю №297 (8 — 14 января 2018)

alexzfort • сегодня в 00:00



Битва за сетевой нейтралитет: войны с операторами и первые суды

VASExperts • вчера в 18:43



PHP-Дайджест № 123 (1 — 14 января 2018)

pronskiy • сегодня в 04:58

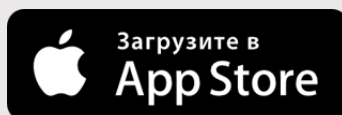


Кто «покидает облака»: западные ИТ-стартапы, которые отказались от виртуальной инфраструктуры

it_man • вчера в 17:31



Мобильное приложение



Полная версия

2006 – 2018 © TM