

## Recenzja

Susan Pinker

# Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwymi i mądrzejszymi

The Village Effect. How Face-to-Face Contact Can Make Us Healthier, Happier, and Smarter

2015, Kielce: Wydawnictwo Charaktery, s. 480, ISBN: 978-83-647-2173-1

Wydanie oryginalne: Penguin Random House, Canada, s. 418, ISBN: 978-0-307-35955-1

**W**iemy już coraz więcej, jak ważne dla naszego zdrowia i samopoczucia są dieta oraz ruch i towarzyszący mu wysiłek fizyczny. Świadomość społeczna roli tych czynników jest już bardzo powszechna. Coraz więcej osób przykładą dużą wagę do wyżej wymienionych czynników, a niektórzy wręcz uzależniają się od tzw. zdrowego stylu życia. Serce rośnie, gdy widzi się tysiące osób w różnym wieku uczestniczących w maratonach, półmaratonach i okolicznościowych biegach na długich dystansach. Jednakże książka Susan Pinker, pod nieco enigmatycznym tytułem *Efekt wioski*, skłania nas do radykalnego zredefiniowania pojęcia „zdrowy styl życia”, zmuszając do spojrzenia na ten problem od całkiem innej strony. Każe nam skupić uwagę na bliskich, bezpośrednich kontaktach z innymi ludźmi (*face-to-face contact*), idących w parze z poczuciem integracji i przynależności społecznej.

Autorka, odwołując się do wyników licznych badań, stawia tezę, że utrzymywanie bliskich, przyjaznych i systematycznych kontaktów z ludźmi – co jest przeciwieństwem samotności – jest znacznie lepszym prognozykiem długości życia niż uprawianie ćwiczeń fizycznych, pozbycie się nałogów (palenie papierosów, nadużywanie alkoholu),

szczepienie się przeciwko grypie czy likwidacja nadwagi. Zdaniem autorki, również geny nie odgrywają tak decydującej roli, jak można by przypuszczać.

Wiele badań, do których odwołuje się Susan Pinker wskazuje, że osoby pozostające w bliskich, bezpośrednich kontaktach z innymi ludźmi częściej i szybciej wracają do zdrowia. Autorka powołuje się na badania z udziałem 3 tys. kobiet, u których stwierdzono raka piersi. Tym z nich, które były „zintegrowane społecznie” i dysponowały wieloma bliskimi kontaktami interpersonalnymi, czterokrotnie częściej udawało się przezwyciężyć chorobę. Jeszcze bardziej spektakularne są wyniki badań nad samicami szczurów. U tych, które żyły w izolacji, 84 razy częściej niż wśród żyjących w grupach stwierdzano nowotwory. Wspomniany wynik jest tak spektakularny, że aż trudno w niego uwierzyć. Należałoby chyba sięgnąć do źródeł i sprawdzić, czy wspomniane badania zostały zreplicowane, a wyniki potwierdzone późniejszymi badaniami.

Dla równowagi warto tu przypomnieć zupełnie inne badania, rozpoczęte przez Jamesa Calhouna w 1947 roku (i kontynuowane przez wiele kolejnych lat), na szczurach żyjących w stłoczonych, specjalnie zaprojektowanych, zamkniętych pomieszczeniach. Odnotowano

wówczas m.in. radykalny wzrost agresji wewnątrzgatunkowej i wiele innych problemowych zachowań (z przejawami kanibalizmu i homoseksualizmu włącznie) wśród szczerów żyjących w nadmiernie „przeludnionym” środowisku\*. Dodajmy dla jasności, że dostęp do pożywienia nie był limitowany, a jedynym limitem była ograniczona przestrzeń życiowa.

Okazuje się, że współczesny człowiek również musi się konfrontować z trudnymi do spełnienia wymogami adaptacyjnymi. Jeśli bowiem żyjemy w wielkim mieście (a dotyczy to dużej części populacji)\*\*, to raz po raz stykamy się przejawami stłoczenia i przeludnienia. W tramwaju, metrze, centrach handlowych, a także na ulicy nasza przestrzeń prywatna jest ograniczana i naruszana przez innych jej użytkowników. Jest to źródłem stresu, który sprawia, że marzy się nam *splendid isolation*, bycie z dala od tłumu, zgłębku i tłoku – chcemy pożyć we własnym li tylko towarzystwie. Jeśli wycofywanie się i odizolowywanie przejdzie nam w nawyk, grozi nam inne niebezpieczeństwo, czyli nadmiar samotności. A mówi się, że samotność zabija, czyniąc to dyskretnie i prawie bezboleśnie niczym cukrzyca. Okazuje się bowiem, że człowiek, będąc gatunkiem społecznym, za sprawą ewolucyjnego oprogramowania został zaprojektowany do życia w grupie. Tylko taka forma egzystencji do niedawna umożliwiała przetrwanie. I choć zmieniły się warunki, okazuje się, że nasze organizmy o tym nie wiedzą i stąd dłuższe przebywanie w samotności sprawia, że zaczynają odczuwać zagrożenie i reagować nadmiernym wydzieleniem kortyzolu, nazywanym hormonem stresu. Próbując temu przeciwdziałać uciekamy się do Internetu i korzystamy z różnych substytutów bezpośrednich kontaktów społecznych,

włącznie z tzw. mediami społecznościowymi. Wprawdzie substytuty te, stanowiąc częściowe antidotum na nadmiar samotności, pełnią funkcję środków uśmierzających ból, lecz same nie są w stanie zastąpić kontaktów „twarzą w twarz”. Kontaktów z osobami, które znamy od dłuższego czasu, z którymi coś nas łączy i – co ważniejsze – z którymi jesteśmy zaprzyjaźnieni lub przynajmniej oswojeni.

Susan Pinker w swojej dość obszernej książce zebrała wiele empirycznych faktów z zakresu różnych działów psychologii, psychofizjologii i neuronauki. Uzasadniają one tezę zawartą w podtytule, iż bliskie i systematyczne kontakty z innymi ludźmi sprawiają, że jesteśmy zdrowsi, szczęśliwsi, a dzięki temu – bardziej długowieczni. Dlaczego tak miałoby być? Najkrótsza odpowiedź mogłaby brzmieć: bezpośrednie kontakty (zwłaszcza z przyjaznymi ludźmi) **zmieniają naszą fizjologię in plus**, mimo że o tym nie wiemy, a tym samym nie doceniamy. Za sprawą spuścizny Kartezjusza przywykliśmy bowiem, aby oddzielać duszę od ciała, psyche od somy, a choroby i zaburzenia somatyczne przeciwstawiać chorobom psychicznym lub „psychosomatycznym”. Zgromadzony przez autorkę materiał przekonuje nas, że bliskie kontakty społeczne są czymś nie tylko społecznym i nie tylko psychicznym, lecz mają charakter psychosomatyczny (sprawiają m.in., że następuje zwiększone wydzielanie oksytocyny) a ich konsekwencje daleko wykraczają poza kwestie utożsamiane z samopoczuciem psychicznym.

A skąd tytuł książki – *Efekt wioski?* Bo właśnie małe, lokalne społeczności sprzyjają bliskim, bezpośrednim kontaktom. Warto ją przeczytać i przemyśleć. Dodam jednak, że omawiana książka\*\*\* zyskałaby znacznie na urodzie i atrakcyjności, gdyby ją znacznie odchudzić lub raczej wyszczuplić.

Krzysztof Mudyń

Akademia Ignatianum w Krakowie

\* Calhoun, J. B. 1962. Population Density and Social Pathology, *Scientific American* 306: 139–148. <https://www.gwern.net/docs/sociology/1962-calhoun.pdf>

\*\* Ok. 54% ludności świata żyje obecnie w mniejszych lub większych miastach, w Polsce w roku 2019 – ok. 60%. [http://wyborcza.pl/1,75399,16310938,ONZ\\_Swiat\\_przenosi\\_sie\\_do\\_miast\\_20\\_lat\\_temu\\_jednym.html](http://wyborcza.pl/1,75399,16310938,ONZ_Swiat_przenosi_sie_do_miast_20_lat_temu_jednym.html)

\*\*\* Można też wysłuchać wykładu samej autorki, odnoszącego się do przesłania rzeczony książki <https://www.youtube.com/watch?v=CCs7o5KUAW4>