

1572327

САМОТНІСТЬ

СИЛА ЛЮДСЬКИХ СТОСУНКІВ



ВІВЕК МУРТІ

ПЕРЕКЛАДАЧКА
ОЛЕНА ЛЮБЕНКО



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

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

Зміст

Передмова	9
Частина I. ОСМИСЛЕННЯ САМОТНОСТІ	
1. У нас під носом	21
2. Еволюція самотності	41
3. Культури зв'язку	67
4. Чому саме зараз?	108
5. Демаскування самотності	159
Частина II. ТВОРИТИ КОНТАКТНІШЕ ЖИТТЯ	
6. Зв'язки зсередини	191
7. Кола зв'язку	215
8. Родина родин	245
Замість епілогу	280
Подяки	284
Примітки	288