

# ภาคหนึ่ง

## หัวใจอ้างว้าง

ฉันอายุห้าสิบหก หย่าร้างมาแล้วหลายปี ตอนที่ฉันยังอยู่กับสามีและบอกคนอื่นว่าฉันเหงา พวกเขาจะตอบว่า “แต่เธอแต่งงานแล้วนี่” ฉันได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างการอยู่เพียงลำพังกับความเหงา เวลาอยู่ท่ามกลางฝูงชน ตอนทำงาน หรือแม้ในเวลาที่อยู่กับครอบครัว ฉันยังคงรู้สึกเหงาอยู่เสมอ บางครั้งก็เหงาจนเกินทนราวกับรู้สึกได้ทางกาย หมอเคยบอกว่าฉันเป็นโรคซึมเศร้า แต่มันไม่เหมือนกัน ฉันเคยอ่านพบว่าคนเราเกิดมาเพื่อเป็นของใครบางคนจริงๆ หรือเปล่า เราจะจัดการอย่างเด็ดขาดกับความรู้สึกเล็กๆ ข้างในของการอยู่เดียวดายได้อย่างไร การขอปึงไม่ช่วยอะไร การกินก็ไม่ช่วย การมีเซ็กส์ไปทั่วก็ไม่ทำให้ความรู้สึกนี้หายไป หากคุณพบคำตอบของเรื่องนี้เมื่อไหร่ ช่วยเขียนกลับมาบอกฉันที

— จดหมายจากผู้หญิงคนหนึ่งที่ได้อ่านงานวิจัยของเรา  
ในนิตยสารเล่มหนึ่ง



บทที่หนึ่ง

## เดียวดายในสังคมโลก

เคที บีชอป เติบโตขึ้นมาท่ามกลางอากาศที่อบอุ่น น้ำ ฟ้า ลุง ปู่ย่าตายาย และลูกพี่ลูกน้อง ในชุมชนเล็กๆ ที่สนิทสนมกลมเกลียวเกินสิ่งใด สมัยเป็นเด็ก เธอเติบโตขึ้นมาท่ามกลางผู้คนกลุ่มเดียวกันนี่ที่เป็นมิตรกับเธอ นั่นคือคนในครอบครัวที่ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันไม่ว่าจะไปโบสถ์ ไปดูกีฬา หรือไปฟังดนตรี พูดตามตรง เธออยากหนีไปให้ไกลจากบ้านแทบแย่ เพราะแม้ชีวิตใกล้กันขนาดนั้น แต่เธอกลับไม่รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับคนอื่นเสียทีเดียว เมื่อเรียนจบมัธยมฯ ปลายแล้ว เธอจึงพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง แต่เธอไม่มีเงินมากพอที่จะย้ายออกจากบ้านเพื่อไปเรียนในมหาวิทยาลัย ดังนั้นในอีก 4 ปีถัดมา เธอจึงยังอาศัยอยู่ที่บ้านและเดินทางไปกลับ แต่เมื่อได้รับปริญญาแล้ว เธอเลือกที่จะย้ายหนีออกไปไกลที่สุดเท่าที่งานในวงการซอฟต์แวร์จะพาเธอไปได้

อาชีพใหม่ของเคทีทำให้เธอต้องเดินทางคราวละหลายๆ สัปดาห์จากเมืองหนึ่งไปอีกเมืองหนึ่ง เธอยังคุยกับแม่และน้องสาวสัปดาห์ละ 1 หรือ 2 ครั้ง แต่เป็นการคุยผ่านมือถือ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก หรือโทรศัพท์ในครัว หลังกิจวัตรเช่นนี้ผ่านไป 6 เดือน เธอตระหนักว่าเธอนอนหลับ

ไม่ค่อยสนิท ที่จริงแล้วเธอรู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัวไปหมด ถ้าแถวนั้นมีเชื้อหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ระบาดอยู่ เธอเป็นต้องติดมัน ถ้าเธอไม่ได้เดินทางหรือทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือไปเรียนโยคะเพื่อคลายความปวดเมื่อยบริเวณหลังและคอจากการเดินทางหรือทำงานนานๆ เธอจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่หน้าทีวี พลังกินไอศกรีมโดยจ้วงตักจากกล่องโดยตรง

ภายหลัง 6 เดือนของการมีชีวิตใหม่ที่เป็นอิสระ เคที บีชอบน้ำหนักขึ้น 15 ปอนด์และรู้สึกสิ้นหวังอย่างแท้จริง เธอไม่เพียงรู้สึกอ้วนแต่ยังรู้สึกว่าตัวเองอัปลักษณ์อีกด้วย ครั้งหนึ่ง หลังจากมีปากเสียงในที่ทำงานแบบโฮมออฟฟิศและทะเลาะกับเพื่อนบ้านคนหนึ่งแล้ว เธอก็เริ่มนึกสงสัยว่าเธอจะมีวันได้รับการยอมรับทางสังคมจากคนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่คนในเมืองเล็กๆ ที่ทำให้เธอรู้สึกว่าดินไม่หลุดมาตลอดชีวิตหรือเปล่า

ไม่ต้องเรียนจบด้านจิตวิทยาก็พอจะบอกได้ว่าเคที บีชอบ กำลังเหงา ทว่าความเหงาของเคทีเป็นมากกว่าความรู้สึกปวดใจเล็กๆ น้อยๆ ดังที่ปรากฏอยู่ในเพลงป๊อปและคอล์มน์นางสาวใจดวงเปลี่ยวที่คอยตอบปัญหาหัวใจ เคทีกำลังรับมือกับปัญหาใหญ่ที่ยังรากลึกลงไปทางกายและสิ่งแวดล้อมทางสังคมของเธอ ปัญหาเริ่มจากความผิดปกติทางพันธุกรรมที่ทำให้เธอตั้งมาตรฐานความสัมพันธ์ทางสังคมเอาไว้สูงมาก แต่สิ่งนี้อาจแสดงออกในทางกลับกัน กลายเป็นความอ่อนไหวอย่างรุนแรงต่อความสัมพันธ์ที่ขาดหายไป การมีมาตรฐานสูงนั้นไม่ใช่เรื่องผิด แต่ความต้องการทางกายภาพนั้นก็กลับไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่อาจตอบโจทยความต้องการที่ว่าได้ นั่นจึงเริ่มทำให้การรับรู้และพฤติกรรมของเธอบิดเบี้ยวไป ทั้งยังก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในระดับเซลล์ที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของเธออย่างรุนแรงด้วย

การเติบโตมาในชุมชนที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ทำให้เคทีไม่เคยต้องคิดอะไรมากเรื่องความสัมพันธ์ทางสังคม สมัยเป็นเด็ก เธออาจซึ่หงุดหงิดอยู่บ้าง เลี้ยงยากอยู่บ้าง และบางครั้งพ่อแม่ก็นึกว่าเธอมีอาการ

ซีมเคร้า ครูสอนภาษาอังกฤษคนหนึ่งเคยบอกว่าเคทีเป็นเด็กที่ “แปลกแยก” ซึ่งแทบจะฟังดูคล้ายเหรียญเกียรติยศสำหรับเธอ คำบรรยายถึงตัวเธอที่อาจจะแม่นยำกว่าก็คือ เคทีรู้สึกเสมอมาว่าเธอมีสภาวะโดดเดี่ยวทางสังคมแม้สมัยที่ยังเป็นเด็กและแวดล้อมไปด้วยครอบครัวกับผู้คนที่เป็นมิตรก็ตาม สายสัมพันธ์เหล่านี้กลับดูเปราะบางและห่างไกลหากวัดด้วยมาตรวัดภายในใจของเธอ เธอบอกไม่ได้แน่ชัดว่าจะไร้วางใจเธอ แต่ทันทีที่ทำได้ เธอกลับเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมขนาดใหญ่ทันที เธอคิดว่าการอยู่ตามลำพังคนเดียวคือสิ่งที่เธอต้องการ แท้ที่จริงแล้วสิ่งที่เธอต้องการไม่ใช่การมีสายสัมพันธ์ทางสังคมน้อยลง แต่เธอต้องการสายสัมพันธ์ที่เปี่ยมความหมายมากกว่าเดิมต่างหาก เป็นสายสัมพันธ์ในระดับที่ตรงกับความโน้มเอียงทางพันธุกรรมของเธอนั่นเอง

เกือบทุกคนรู้สึกถึงวาบแห่งความเปลี่ยวดายในบางชั่วขณะ มันอาจเกิดขึ้นชั่วแวบและผิวเผิน เช่น เมื่อเป็นคนสุดท้ายในสนามเด็กเล่นที่ถูกเลือกเข้าทีม หรืออาจเกิดขึ้นอย่างฉับพลันและรุนแรง เช่น เมื่อคู่ชีวิตหรือเพื่อนรักตายจากไป ความเหงาชั่วครู่ชั่วคราวนั้นพบได้บ่อยมากเสียจนเรายอมรับมันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตโดยง่าย ทั้งที่โดยเนื้อแท้แล้วเราคือสัตว์สังคม หากถามว่าความรู้สึกดี ๆ แบบไหนเชื่อมโยงกับความสุขมากที่สุด คนส่วนใหญ่จะตอบว่าความรัก การได้ใกล้ชิดกับผู้อื่น และความผูกพันทางสังคม เหล่านี้เป็นคำตอบที่อยู่เหนือความร่ำรวย ชื่อเสียง หรือแม้แต่สุขภาพที่ดี<sup>1</sup> เมื่อพิจารณาความสำคัญของสายสัมพันธ์ทางสังคมที่มีต่อมนุษย์เราแล้ว การที่คนราว 20 เปอร์เซ็นต์หรือเทียบเท่ากับคนอเมริกันประมาณ 60 ล้านคนไม่ไว้ในช่วงเวลาไหน รู้สึกว่าตัวเองโดดเดี่ยวมากจนไร้ความสุขในชีวิต จึงกลายเป็นปัญหาขึ้นมา<sup>2</sup>

เรื่องนี้ยิ่งน่าสนใจมากขึ้นเมื่อพิจารณาว่าความโดดเดี่ยวทางสังคมนั้นส่งผลต่อสุขภาพเมื่อเปรียบเทียบกับภาวะอื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง การขาดการออกกำลังกาย โรคอ้วน หรือการสูบบุหรี่<sup>3</sup> การวิจัยในช่วงกว่า

หนึ่งทศวรรษที่ผ่านมาบ้างชี้ว่าผู้ร้ายที่อยู่เบื้องหลังสถิติอันเลวร้ายเหล่านี้ ไม่ใช่การอยู่ลำพังเพียงคนเดียวเสมอไป แต่คือ*ประสบการณ์*เฉพาะตัวที่เรียกกันว่าความเหงาต่างหาก ไม่ว่าจะอยู่บ้านกับครอบครัว ทำงานอยู่ในสำนักงานที่คลาคล่ำไปด้วยคนหนุ่มสาวที่เจลีสวยฉลาดและสวยหล่อ ไปเที่ยวดิสนีย์แลนด์ หรือนั่งอยู่ตามลำพังในโรงแรมจิ้งหรีดในย่านเสื่อมโทรมของเมือง *ความรู้สึก*เรื้อรังของการอยู่โดดเดี่ยวอาจก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางกายมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลงได้เร็วขึ้นจริงๆ ความเหงาไม่เพียงเปลี่ยนพฤติกรรมของคนเรา แต่ยังแสดงออกในการวัดระดับฮอร์โมนความเครียด การทำงานของภูมิคุ้มกัน และการทำงานของหลอดเลือดหัวใจด้วย หากปล่อยทิ้งไว้นานๆ ความเปลี่ยนแปลงทางสรีรศาสตร์ที่ผสมรวมกันอาจแรงให้คนนับล้านๆ คนต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

เพื่อจะวัดระดับความเหงา นักวิจัยใช้เครื่องมือประเมินเชิงจิตวิทยาที่เรียกว่า แบบวัดระดับความเหงาของยูซีแอลเอ (UCLA Loneliness Scale) อันเป็นรายการคำถาม 20 ข้อที่ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ซึ่งหนังสือเล่มนี้ได้นำเสนอไว้ดังปรากฏในภาพที่ 1 คำถามนี้ไม่ได้จัดทำขึ้นโดยยึดตามข้อมูลใดๆ แต่ยึดตามความรู้สึกธรรมดาสามัญของมนุษย์ เมื่อผมอ้างถึงคนที่เหงาหรือ “มีความเหงาระดับสูง” ผมหมายถึงคนที่ได้คะแนนสูงจากการทำแบบวัดระดับนี้ ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะแวดล้อมแบบใดก็ตาม

ถ้าคุณอยากลองทำแบบวัดนี้ด้วยตัวเองดูบ้าง ให้ดูวิธีนับคะแนนที่บทอ้างอิง 4 ทำyle่ม<sup>4</sup>

- \*1. คุณรู้สึกว่า คุณมีความ “สอดคล้อง” กับคนที่อยู่รอบตัวคุณบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
2. คุณรู้สึกว่า ตัวคุณขาดเพื่อนบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
3. คุณรู้สึกว่า ไม่สามารถหันหน้าไปหาใครได้เลยบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_

4. คุณรู้สึกโดดเดี่ยวบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
- \*5. คุณรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
- \*6. คุณรู้สึกว่าคุณมีหลายสิ่งเหมือนกับคนรอบข้างบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
7. คุณรู้สึกว่าไม่ได้สนิทกับใครอีกต่อไปแล้วบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
8. คุณรู้สึกว่าไม่สามารถแลกเปลี่ยนหรือแบ่งปันความสนใจและความคิดของคุณกับคนรอบข้างบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
- \*9. คุณรู้สึกว่าตัวเองเข้ากับคนอื่นได้ง่ายและเป็นมิตรบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
- \*10. คุณรู้สึกสนิทกับผู้คนบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
11. คุณรู้สึกเหมือนโดนทอดทิ้งบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
12. คุณรู้สึกว่าความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ไม่มีความหมายบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
13. คุณรู้สึกว่าไม่มีใครรู้จักคุณดีเลยบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
14. คุณรู้สึกโดดเดี่ยวแยกขาดจากคนอื่น ๆ บ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
- \*15. คุณรู้สึกว่าตัวเองได้รับมิตรภาพในยามที่ต้องการบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
- \*16. คุณรู้สึกว่ามีคนที่คุณเข้าใจคุณอยู่จริง ๆ บ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
17. คุณรู้สึกประหม่าบ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
18. คุณรู้สึกว่ามีคนอยู่รอบตัวคุณ แต่ไม่ได้อยู่กับคุณ บ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
- \*19. คุณรู้สึกว่ามีคนที่คุณพูดคุยด้วยได้บ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_
- \*20. คุณรู้สึกว่ามีคนที่คุณพึ่งได้ บ่อยแค่ไหน \_\_\_\_\_

ภาพที่ 1 แบบวัดระดับความเหงาของยูซีแอลเอ (เวอร์ชัน 3) จากแดเนียล ดับบลิว. รัสเชลล์ “แบบวัดระดับความเหงาของยูซีแอลเอ (เวอร์ชัน 3): ความน่าเชื่อถือ ความเที่ยงตรง และโครงสร้างเชิงปัจจัย” *Journal of Personality Assessment* 66 (1996) ได้รับอนุญาตให้นำมาเผยแพร่ได้

อย่างไรก็ตาม ฟิงระลึกรู้ไว้ว่า เราสามารถรู้สึกเหงาและหายเหงาได้เสมอ ความรู้สึกเหงาในขณะใด ๆ คือการบ่งบอกว่าเรากำลังมีความสัมพันธ์อันที่จริงแล้ว เนื้อหาส่วนใหญ่ในหนังสือเล่มนี้พยายามแสดงให้เห็นว่า ความต้องการสายสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความหมายและความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นหากปราศจากมัน คือลักษณะเด่นของสายสัมพันธ์ของเราเลยที่เดียว ความเหงาเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจอย่างจริงจังเมื่อมันหยั่งรากลึกยาวนานมากพอที่จะบีบให้เราเกิดวงจรความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในแง่ลบ ซึ่งยากจะไถ่ถอน

แต่ฟิงระลึกรู้ไว้ด้วยว่า ความรู้สึกเจ็บปวดเพราะความโดดเดี่ยวนั้น ไม่ใช่ความรู้สึกแง่ลบล้วน ๆ เพียงอย่างเดียว ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับความเหงาวิวัฒนาการขึ้นมาเพราะมันเชื่อมโยงกับการอยู่รอดในฐานะสายพันธ์หนึ่ง ๆ ด้วย จอห์น โบวล์บี นักจิตวิทยาพัฒนาการ ผู้บุกเบิกทฤษฎีความผูกพัน (attachment theory) บอกว่า “การแยกขาดออกจากฝูงและการแยกขาดออกจากผู้ดูแล โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในวัยเยาว์ เป็นสิ่งที่อันตรายอย่างยิ่ง เราแทบไม่ต้องสงสัยเลยว่า เพราะเหตุใดสัตว์แต่ละตัวจึงมีกลไกพื้นฐานโดยสัญชาตญาณที่จะหลีกเลี่ยงการแยกขาดและพยายามรักษาความใกล้ชิดรวมฝูงเอาไว้”<sup>5</sup>

ความเจ็บปวดทางกายป้องกันสิ่งมีชีวิตจากอันตรายต่อร่างกาย ส่วนความเจ็บปวดทางสังคมที่เรียกว่าความเหงาก็น่าจะวิวัฒนาการขึ้นมาจากเหตุผลเดียวกัน นั่นคือเพื่อปกป้องเราแต่ละคนจากการอยู่เพียงลำพังเป็นเวลานาน ๆ ซึ่งเป็นเรื่องอันตราย บรรพบุรุษของเราพึ่งพิงสายสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อสร้างความปลอดภัย และเพื่อส่งต่อพันธุกรรมไปสู่รุ่นลูกหลาน ซึ่งก็จะอยู่รอดนานพอที่จะสืบทอดสายพันธ์ต่อไปได้อีก ความรู้สึกเบลีเยวเหงาเป็นสิ่งที่บอกกับเราว่า สายสัมพันธ์ดังกล่าวกำลังถูกคุกคามหรือขาดแคลน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นมาแบบเดียวกับที่ความเจ็บปวดทางกายทำ เช่น หากเราถูกไฟลวกผิว เราจะชักนิ้วออกมาจาก



กระทะทันที ความเหงาจึงพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์สนใจในสายสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น เพื่อเข้าหาคนอื่นมากขึ้น เพื่อสานสัมพันธ์ที่แตกร้างเปราะบางใหม่อีกครั้ง แต่ความเจ็บปวดนี้กระตุ้นให้เรามีพฤติกรรมในแบบที่ไม่ได้สร้างประโยชน์ให้ตัวเราในฉับพลันทันที มัน เป็นความเจ็บปวดที่ทำให้เราสนใจสิ่งอื่นนอกเหนือจากตัวเอง และขยายกรอบอ้างอิงทางความรู้สึกให้กว้างขึ้นนอกเหนือจากชั่วขณะนั้นๆ

ในภาษาอังกฤษ เรามีคำเรียกความเจ็บปวด (pain) และคำเรียกความกระหายน้ำ (thirst) แต่ไม่มีคำเดี่ยวเฉพาะใดๆ เอาไว้เรียกสิ่งที่มีความหมายตรงกันข้าม หากไม่มีสภาวะที่ไม่น่าพึงปรารถนาเหล่านั้น เราก็เพียงบอกว่าสภาวะพวกนั้นหายไป ซึ่งก็สมเหตุสมผลดี เพราะการที่มันหายไปถูกมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะปกติ งานวิจัยของเราบ่งชี้ว่าความเหงาก็เป็นเช่นเดียวกัน ไม่มีคำเรียกจำเพาะเจาะจงสำหรับสภาวะ “ไม่เหงา” มันเหมือนกับ “ไม่กระหาย” หรือ “ไม่ได้เจ็บปวด” ซึ่งเป็นสภาวะปกติ นอกเหนือสิ่งอื่นใดแล้ว สุขภาพและสภาวะของสมาชิกในสายพันธุ์ของเราจะเติบโตก็ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและความมั่นคงในสายสัมพันธ์กับสมาชิกอื่นๆ เป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดสภาวะ “ไม่รู้สึกร้างเหงา” ขึ้นมา ซึ่งหากอยากได้คำเรียกที่ดีกว่านั้น เราจะเรียกมันว่า สายสัมพันธ์ทางสังคม

ความเหงาในฐานะความเจ็บปวดทางสังคมนั้นเป็นมากกว่าแค่การเปรี้ยวเปรย ภาพสแกนคลื่นแม่เหล็กเพื่อตรวจวินิจฉัยการทำหน้าที่ของสมอง (functional magnetic resonance imaging หรือ fMRI) แสดงให้เห็นว่า เมื่อเราถูกปฏิเสธจากคนอื่นหรือเมื่อได้รับความเจ็บปวดทางกาย พื้นที่ของสมองที่ถูกกระตุ้นคือส่วนที่รับรู้ด้านอารมณ์ส่วนเดียวกัน นั่นคือดอร์ซัลแอนทีเรียร์ซิงกูเลต (dorsal anterior cingulate) (ดูภาพที่ 2)

การค้นพบว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อถูกปฏิเสธทางสังคม (คือต้องแยกขาดจากสังคม) และปฏิกิริยาต่อความเจ็บปวดทางร่างกาย มีกลไก

การทำงานของสมองแบบเดียวกัน จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่บอกเราว่าเพราะเหตุใดเมื่อเราเริ่มรู้สึกเหงาเรื้อรัง เราจึงไม่อาจหลีกเลี่ยงหนีจากมันได้ด้วย การ “เลิกเก็บตัวแล้วเปิดรับคนอื่นมากขึ้น” การลดน้ำหนัก การเปลี่ยนโคมการแต่งตัวเสียใหม่ หรือการพยายามหาคนที่ใช่ให้พบเท่านั้น ความเจ็บปวดจากความเหงานั้นเป็นความเจ็บปวดลึกที่รวดร้าว ความรวดร้าวนี้เกิดขึ้นได้ทั้งทางกายและทางพฤติกรรม ทำให้ความปรารถนาที่จะเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ อันเป็นความปรารถนาที่ซ่อนเร้นกลายมาเป็นสภาวะเรื้อรัง และเมื่อเกิดสภาวะนี้แล้ว การจะทำให้อะไร ๆ ดีขึ้น เราต้องย้อนกลับไปดูบทบาทของความเหงาในระดับลึกและซับซ้อนทั้งในด้านชีววิทยา และประวัติศาสตร์แห่งวิวัฒนาการมนุษย์ การทำแบบที่เคที บิชอป ทำคือพยายามทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นด้วยการกินอาหารอุดมไขมันและดูซีรีส์เรื่อง *Friends* ที่เอามาฉายซ้ำนั้นยิ่งทำให้ทุกอย่างแย่ลง

## การเชื่อมจุด

เป็นเวลากว่า 30 ปีที่ผมทำงานเพื่อสำรวจว่าสมองและร่างกายของเราสอดคล้องกับการตอบสนองทางสังคมอย่างไร ผมสอนด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยชิคาโก และเป็นผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้และประสาทวิทยาศาสตร์เชิงสังคมของที่นี่ ผมยังโชคดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายขนาดใหญ่ของเพื่อนร่วมงานวิจัยเดียวกัน ซึ่งมีทั้งเพื่อนร่วมงานในอดีตและปัจจุบันจากมหาวิทยาลัยชิคาโกและมหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอไฮโอ รวมถึงคณะนักจิตวิทยาและจิตแพทย์ นักสังคมวิทยา นักชีวสถิติ แพทย์โรคหัวใจ นักวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ นักพันธุศาสตร์พฤติกรรม และนักประสาทวิทยา ซึ่งรวมกันเป็นเครือข่ายที่ชื่อว่า เครือข่ายแมกอาร์เทอร์ด้านจิตใจและร่างกายตลอดจนทีมย่อยแบบเดียวกันที่ชื่อเครือข่ายแมกอาร์เทอร์เพื่อสังคมสูงวัย และเครือข่ายงานวิจัยเทมเปิลตันแห่งมหาวิทยาลัยชิคาโก ซึ่ง