

El neoliberalismo y la soledad humana: la disgregación de nuestras sociedades

GEORGE MONBIOT :: 26/10/2016

Bienvenida a la distopía post-hobbesiana: la guerra de todos contra sí mismos

Los cuerpos y mentes de millones de personas se están viendo afectados por trastornos mentales epidémicos. Es hora de preguntarse adónde nos dirigimos y por qué.

¿Qué mayor síntoma de fracaso puede dar un sistema que el hecho de provocar psicopatías epidémicas? Aun así, la ansiedad, el estrés, la depresión, la ansiedad social, los desórdenes alimenticios, la autoagresión y la soledad son males que afligen a las sociedades en todo el mundo. Los últimos y alarmantes datos publicados sobre la salud mental de niñas y niños británicos reflejan una situación de crisis global.

Existen múltiples razones secundarias para este desgraciado fenómeno, pero me parece que la causa subyacente es la misma en cualquier lugar: los seres humanos, en tanto que mamíferos extraordinariamente sociales y cuyos cerebros están programados para interactuar con los demás, están sufriendo un proceso de disgregación. Los cambios económicos y tecnológicos son factores fundamentales en esta cuestión, pero también lo es la ideología. A pesar de que nuestro bienestar está inseparablemente vinculado a la vida de los demás, el mensaje que se nos transmite es que la prosperidad se alcanza por medio de un individualismo extremo, competitivo y ególatra.

En el Reino Unido, hombres que han pasado toda su vida entre cuatro paredes (la escuela, la universidad, el bar o el parlamento) nos aleccionan para que uno solucione sus problemas por sí mismo. El sistema educativo se hace más brutalmente competitivo año tras año. La búsqueda de empleo es una batalla a sangre en la que lucha una multitud de personas desesperadas por un número cada vez menor de puestos de trabajo. Los nuevos carceleros de los pobres atribuyen una culpa individual a las circunstancias económicas y los interminables concursos televisivos alimentan unas esperanzas imposibles, mientras las oportunidades reales se contraen.

El consumismo suple el vacío social pero, lejos de curar el trastorno que provoca el aislamiento, intensifica la comparación social hasta el punto en que, tras haber consumido todo lo posible, nos convertimos en nuestras propias presas. Las redes sociales aproximan a las personas, al tiempo que pone distancia entre ellas al permitirles cuantificar con exactitud su posición social y comprobar que las otras personas tienen más amigos o seguidores.

Gracias a la brillante investigación de Rhiannon Lucy Cosslett, sabemos que las jóvenes suelen modificar las fotos que comparten en internet para parecer más esbeltas y delgadas. Algunos teléfonos lo hacen por sí solos gracias a los ajustes de "belleza" que incorporan. Ahora es posible que uno mismo se convierta en su propio ejemplo de delgadez a seguir (es decir, convertirse en su propio *thinspiration*, o como se ha dado en llamar hoy en día a las

imágenes de delgadez que circulan por la red y cuya comparación con uno mismo sirve, a ciertas personas, como factor de motivación para reducir su peso). Bienvenida a la distopía post-hobbesiana: la guerra de todos contra sí mismos.

No es de extrañar, por lo tanto, teniendo en cuenta estos solitarios mundos interiores en los que el retoque fotográfico ha sustituido al contacto físico, que los trastornos psicológicos afecten de manera tan desmesurada a mujeres jóvenes. Un estudio realizado recientemente en el Reino Unido muestra que una de cada cuatro mujeres de entre 16 y 24 años se han autolesionado y que una de cada ocho padecen ahora de un trastorno de estrés postraumático. La ansiedad, la depresión, las fobias o el trastorno obsesivo-compulsivo afectan al 26 % de las mujeres comprendidas en esa franja de edad. Sin duda, estos datos revelan una situación crítica en materia de salud pública.

Si la ruptura del vínculo social no recibe una atención tan seria como una rotura de cadera es porque la primera no es tan visible. Pero los expertos de la neurociencia sí pueden percibirla. Un conjunto de fascinantes investigaciones realizadas en el Reino Unido sugieren que las aflicciones físicas y sociales se procesan a través de los mismos circuitos neuronales. Ello podría explicar por qué, en diferentes idiomas, es difícil describir el impacto de la ruptura de un vínculo social sin acudir a los términos empleados para explicar heridas o dolores físicos. Tanto en los humanos como en otros mamíferos de conducta gregaria, el contacto social reduce el dolor físico.

Por eso abrazamos a nuestros hijos cuando se hacen daño: el afecto es un potente analgésico. Los opiáceos alivian tanto la agonía física como la angustia de la separación. Quizás esto explique el vínculo que existe entre la adicción a las drogas y el aislamiento social.

Una serie de experimentos, resumidos y publicados en la revista *Physiology and Behaviour* (Fisiología y conducta), muestra que los mamíferos de comportamiento social prefieren sufrir dolor físico y no sentirse aislados. Un grupo de monos capuchinos que hayan ayunado en soledad durante 22 horas, se reunirán con sus compañeros antes de acudir a la comida. Los niños que padecen abandono emocional, según muestran algunos estudios, sufren peores consecuencias para su salud mental que los niños que padecen tanto abandono emocional como maltrato físico (ya que, por horrible que sea, la violencia implica atención y contacto). La autolesión se ejerce a menudo como medida de alivio contra la angustia: otra señal que indica que el dolor físico no es tan malo como el emocional. De este modo, y tal como es bien sabido en las prisiones, uno de los métodos más eficaces de tortura es el régimen de aislamiento.

No resulta difícil apreciar las razones evolutivas de las aflicciones sociales. La supervivencia entre mamíferos se hace mucho más factible cuanto mayor sea el vínculo con el resto del grupo. Son los animales solitarios y marginalizados los que mayores posibilidades tienen de cazados por sus depredadores o de fallecer de hambre. Del mismo modo que el dolor físico nos protege de dañarnos físicamente, el dolor emocional nos protege del daño social. Nos impulsa a reconectar, aunque a muchas les resulte casi imposible.

No sorprende que el aislamiento social esté tan estrechamente relacionado con la depresión, el suicidio, la ansiedad, el insomnio, el miedo y la percepción de amenaza. Es

más sorprendente descubrir el número de enfermedades físicas que causa o que exacerba. La demencia, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, los derrames cerebrales, los déficits inmunitarios o incluso los accidentes son más comunes entre personas que sufren soledad crónica. La soledad tiene un impacto sobre la salud comparable al consumo de 15 cigarrillos diarios: incrementa el riesgo de muerte prematura en un 26 %. Esto se debe, en parte, a que se incrementa la producción de la hormona del estrés, el cortisol, que suprime el sistema inmunológico.

Estudios realizados sobre animales y humanos sugieren una posible razón para la ansiedad alimenticia: el aislamiento reduce el control sobre los impulsos, lo cual conduce a la obesidad. Dado que aquellos que están en el escalón socioeconómico más bajo tiene más posibilidades de padecer soledad, ¿puede ser esta una de las explicaciones para el vínculo evidente entre el nivel económico bajo y la obesidad?

Es fácil comprobar que algo más importante que la mayoría de los temas que nos preocupan no ha ido bien. ¿Por qué participamos en este delirio de destrucción medioambiental y perturbaciones sociales, si lo único que produce es un dolor insoportable? ¿Acaso esta pregunta no debería hacerles caer la cara de vergüenza a nuestros líderes públicos?

Existen maravillosas organizaciones sin ánimo de lucro que hacen lo posible para combatir esta plaga y con algunas de ellas colaboraré en mi proyecto *Loneliness* (Soledad). Pero, por cada persona a las que ayudan, muchas otras pasan abandonadas.

Este problema no requiere una respuesta política, sino algo mucho más grande: una reevaluación de toda nuestra visión del mundo. De todas las fantasías del ser humano, la idea de que puede vivir solo es la más absurda y quizás la más peligrosa. O permanecemos juntos o nos hundiremos desunidos.

The Guardian. Traducción para Sinpermiso: José Manuel Sío Docampo

<https://www.lahaine.org/mundo.php/el-neoliberalismo-y-la-soledad>