

# UN MUNDO FELIZ

¿Qué recordaremos cuando seamos viejos, los encuentros con amigos o las historias de Instagram, las series de Netflix o los memes de WhatsApp?



**Por Rubén Torres**

En un anticipo despiadado de nuestros días, en 1932, Aldous Huxley publicó su famosa novela *Un mundo feliz*, en que las personas permanecen felices gracias al consumo de una droga llamada Soma. Hoy el mundo consume antidepresivos ansiolíticos e infinitas horas de terapia. Clonazepam, redes sociales, Netflix y todo aquello que nos distancia de la realidad, son el Soma de nuestros días. Huxley planteaba, y aplica a la actualidad, que la sociedad es química y falsamente feliz. La pandemia corrobora esa irrealidad y la necesidad de encontrarnos cuerpo a cuerpo.

*The Harvard Study of Adult Development* es el estudio más largo sobre la felicidad humana. Iniciado con estudiantes de Harvard en 1938, sumó habitantes de bajos recursos de Boston, y continúa hasta hoy, con personas que llegaron a la presidencia de grandes corporaciones, otras que vivieron toda su vida en la pobreza, quienes llevaron vidas sanas y quienes padecieron mala salud.

La investigación concluye que las personas más felices no son las que tienen más dinero, poder o éxito profesional sino las que pueden establecer buenos vínculos. Las buenas relaciones no solo las hacen más felices, también más sanas, física, emocional y mentalmente.

Según OMS más de 300 millones de personas sufren hoy depresión y 260 millones tienen trastorno de ansiedad. En Estados Unidos, los diagnósticos

de depresión subieron 33%, el 50% de las comidas se hace a solas y los más jóvenes pasan menos tiempo con amigos que cualquier otra generación. Se suele pensar que la soledad afecta principalmente a adultos mayores, pero son los más jóvenes quienes más solos se sienten: entre 2003 y 2017, el tiempo promedio que los norteamericanos dedicaron a socializar bajó de 46 a 39 minutos diarios, y lo hizo aún más rápido entre *millennials* (47%) y mujeres (65%). Es la principal causa de discapacidad y cuesta a la economía global más de 1 billón de dólares al año.

La pandemia agravó la crisis alejando a las personas de sus lugares de sociabilización como la oficina (a nivel global, dos de cada cinco trabajadores de oficina se sienten solos en el trabajo). El aumento de la

soledad, depresión y ansiedad tiene una consecuencia común: sube niveles de estrés y desarmonías corporales, es la enfermedad de los tiempos modernos, y equivale a fumar 15 cigarrillos diarios, y es el doble

**SE SUELE PENSAR QUE LA SOLEDAD AFECTA PRINCIPALMENTE A ADULTOS MAYORES, PERO SON LOS MÁS JÓVENES QUIENES MÁS SOLOS SE SIENTEN: ENTRE 2003 Y 2017, EL TIEMPO PROMEDIO QUE LOS NORTEAMERICANOS DEDICARON A SOCIALIZAR BAJÓ DE 46 A 39 MINUTOS DIARIOS**

de dañina que la obesidad.

Las grandes ciudades son muy solitarias (55% de los londinenses y 52% de los neoyorquinos dicen que a veces se sienten solos). Alrededor de este problema surge “la economía de la soledad”, y un gran número de empresas se beneficia del mayor tiempo sin compañía: las de videojuegos, redes sociales, TV, las que se dedican al alquiler de amigos, *chatbots*, comunidades online focalizadas en sentimientos de desconexión y viajes turísticos para solos y otros entretenimientos que se consumen en privado.

Hace 20 años que el mundo desarrollado habla de la epidemia de soledad y el Reino Unido y Japón llegaron a crear ministerios para enfrentar este mal de los tiempos modernos. Los economistas Anne Case y Angus Deaton (ganador del Nobel) escribieron *Deaths of despair (Muerte por desesperanza)*. En él analizan el fenómeno de la cantidad creciente de personas de clase media que muere a causa de suicidios, drogas y abuso de alcohol. Noreena Hertz, en el libro *The Lonely Century (El siglo de la soledad)* afirma que la soledad no solo es un estado individual, sino también existencial, personal, social, económico y político. Más que sentirse ignorado, desvalorizado o descuidado por aquellos con quienes interactuamos a diario (pareja, amigos, familia y vecinos) da cuenta de la falta de empatía y unión con otros ciudadanos, nuestros jefes, comunidad y representantes en el gobierno, y establece un correlato interno: nos sentimos desconectados de nosotros mismos, nuestra esencia, ser y del sentido que le damos a la vida.

Según un estudio de Johns Hopkins University, los jóvenes que pasan más de 3 horas al día en redes sociales son más susceptibles a la depresión, ansiedad y otras enfermedades y tienen mayor tendencia a internalizar sentimientos negativos sobre sí mismos. Así como el cigarrillo, el alcohol o el abuso de azúcar producen efectos negativos sobre la salud física, el exceso de redes sociales lo hace sobre la salud mental. Pero, a diferencia de los límites sobre consumo de alcohol, tabaco o sustancias que generan adicción, restringir las redes sociales podría configurar un ataque a la libertad de expresión y al derecho a la información, lo cual hace más complicada su regulación.

“Los circuitos de *feed back* instantáneo de corto plazo (likes y comentarios) impulsados por la dopamina que estamos creando vienen destru-

yendo el funcionamiento de la sociedad”, dijo el ex vicepresidente de crecimiento de usuarios de Facebook, en una conferencia a estudiantes de Stanford en 2017. El exceso de redes es claramente adictivo y está provocando depresión e infelicidad subliminal.

Dejamos de observar el mundo a través de los ojos para hacerlo a través de la pantalla del celular. La realidad pasa por el filtro de las redes sociales donde todo parece perfecto y feliz gracias a una amplia gama de recursos de edición de fotografías y acomodamiento de datos.

No somos suficientemente conscientes del daño y ansiedad que causa la permanente exhibición del cuerpo y la vida perfecta. Muchos están dejando de vivir el aquí y ahora, y los smartphones, en gran parte responsables de ello son una prolongación de nuestro cuerpo y están generando una identidad digital que puede variar mucho en relación a la verdadera esencia de cada individuo: cuerpo físico y avatar digital, pueden ser muy distintos.

La vida en las redes parece perfecta, está llena de buenos momentos, viajes con amigos, platos saludables, deporte y paisajes increíbles. Pero detrás de todo eso hay personas con alegrías y tristezas, miedos e ilusiones, y una personalidad seguramente mucho más compleja que lo que las redes pueden asimilar. La necesidad de exhibición e intercambio permanente con nuestros seguidores hace que cuando todo eso se apaga, florezcan sentimientos de vacío y disconformidad permanente. Disfrutar de momentos a solas es bueno: fomenta la creatividad, el contacto consigo mismo, la espiritualidad, permite relajarnos y descansar, pero más allá de un límite patologiza esas posibilidades.

¿Qué recordaremos cuando seamos viejos, los encuentros con amigos o las historias de Instagram, las series de Netflix o los memes de WhatsApp? 

**LAS PERSONAS MÁS FELICES NO SON LAS QUE TIENEN MÁS DINERO, PODER O ÉXITO PROFESIONAL SINO LAS QUE PUEDEN ESTABLECER BUENOS VÍNCULOS. LAS BUENAS RELACIONES NO SOLO LAS HACEN MÁS FELICES, TAMBIÉN MÁS SANAS, FÍSICA, EMOCIONAL Y MENTALMENTE**