

SUSAN PINKER

# EL EFECTO ALDEA

Cómo el contacto cara a cara  
te hará más saludable,  
feliz e inteligente



«UN LIBRO APASIONANTE»  
DANIEL DENNETT, *THE TIMES*



## El efecto aldea

*en*  
*sayos*

Susan Pinker

# El efecto aldea

Cómo el contacto cara a cara  
te hará más saludable,  
feliz e inteligente

Traducción de Javier Ruiz Martín  
Prólogo de Teresa Giménez Barbat  
Entrevista de Susan Pinker con Max Lacruz



Primera edición: septiembre de 2022

Título original: *The Village Effect*:  
*How Face-To-Face Contact Can Make Us Healthier, Happier and Smarter* (2014)

© Susan Pinker, 2014, 2022. Todos los derechos reservados.

© de la traducción: Javier Ruiz Martín, 2022

© del prólogo: Teresa Giménez Barbat, 2022

© de la entrevista: Max Lacruz, 2022

© de la presente edición: Editorial Funambulista, 2022  
c/ Flamenco, 26 - 28231 Las Rozas (Madrid)

[www.funambulista.net](http://www.funambulista.net)

IBIC: JHB

ISBN: 978-84-125219-4-8

Dep. Legal: M-22658-2022

Maquetación de interiores y cubierta: Gian Luca Luisi

Motivo de la cubierta: *Face to face*, © Editorial Funambulista, 2022

Impresión y producción gráfica: Safekat

Impreso en España

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47)»

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.— sin el permiso previo por escrito de los titulares del *copyright*.

«Basándose en decenas de estudios psicológicos y sociológicos, Pinker sugiere que vivir como lo hacían nuestros antepasados, impregnados de contacto cara a cara y proximidad física, es la clave de la salud, mientras que la soledad es menos un estado existencial exaltado que un riesgo para la salud pública; (...) los lectores inteligentes se llevarán el libro a un parque para disfrutarlo en compañía de otros.»

*The Boston Globe*

«Los buenos compañeros ayudan a ser centenarios.»

Tyler Cowen, *New York Times Magazine*

«El contacto íntimo, cara a cara, con la pareja, la familia y los amigos es una necesidad humana antigua y profunda. ¿Cómo pueden los primates que viven en grupo como nosotros hacer la transición a un mundo online en un abrir y cerrar de ojos evolutivo? ¿Pueden hacerlo? Pinker muestra cómo está sucediendo. Y —aún más importante— nos muestra cómo debería suceder, con una valiosa receta basada en la mejor ciencia. Pinker escribe con autoridad y brío, y ofrece un tratamiento integrado de las interacciones online y offline. Esboza nuestras modernas interacciones digitales en el antiguo pergamino de nuestras mentes.»

Nicholas A. Christakis,  
catedrático de Ciencias Sociales y Naturales de la Universidad de Yale

«Se han exagerado los beneficios de la era digital. O dicho de otro modo: queda mucha vida en la interacción humana cara a cara. Ese es el mensaje que se desprende de este entretenido libro de Susan Pinker, psicóloga canadiense. Citando una gran cantidad de investigaciones y reforzada con sus propios argumentos, Pinker sugiere que deberíamos hacer un esfuerzo —en el trabajo y en nuestra vida privada— para promover mayores niveles de intimidad personal.»

*The Financial Times*



El efecto aldea



*Para mis padres,  
Roslyn y Harry Pinker*



*You cannot live for yourselves. A thousand fibres connect you with your fellow-men; and along those fibres, as along sympathetic threads, run your actions as causes, and return to you as effects.*

*No puedes vivir sin los demás. Mil fibras te conectan con tus semejantes; y a lo largo de estas, cual filamentos de compasión, discurren tus acciones como causas, y vuelven a ti como efectos.*

Reverendo Henry Melvill, 1855



## Introducción

### GENTE QUE NECESITA GENTE

UN DÍA DE JUNIO DE 2009, le dijeron al músico de rock John McColgan que necesitaba con urgencia un nuevo riñón. Cada día, en Estados Unidos morían doce personas a la espera de uno, y, cuando el nombre de John se añadió a la lista de espera, ya había en ella 86 218 nombres. En ese momento John estaba viviendo en Canadá, donde la lista solo tenía 2941 personas.<sup>1</sup> Aun así, se tomó a mal la noticia.

John es batería, un hombre fibroso y enérgico, con el cráneo bien rasurado. Aunque le habían diagnosticado una enfermedad renal progresiva cuando tenía veintitantos años, apenas había tenido síntomas, y hasta ese momento no se había preocupado mucho por su salud. A los cuarenta y ocho años solía pasar bastante tiempo en la cancha de baloncesto, con hombres diez años más jóvenes que él, y nada le gustaba más que encestar canastas con su hijo de diecisiete años. John se desplazaba en monopatín por la ciudad en verano, hacía snowboard en invierno y flexiones y abdominales todos los días en el suelo del salón, por no hablar de tocar percusión, ya de por sí todo un ejercicio físico. Antes de cumplir los treinta había tocado con

Linda Ronstadt y Kate y Anna McGarrigle, y poco después acompañó a Big Mama Thornton y trabajó para superestrellas de la talla de James Brown y Stevie Ray Vaughan. Sin embargo, cuando escaseó el dinero no se dedicó a cavar zanjas para el riego ni hacer otros trabajos de reformas en casas. El depósito de gasolina del coche de John solía estar siempre vacío, y pagaba con retraso el alquiler. Pero su exuberancia en el escenario y su desenfado fuera de él le imprimían un eterno encanto de colegial; siempre salía adelante con una pequeña ayuda de sus amigos.

John era rico en un aspecto importante: había formado un círculo de amigos fieles, la mayoría de los cuales se conocían y se veían regularmente, lo cual es una de las características propias de las redes sociales más poderosas y eficaces. En cualquier caso, un gran saldo bancario no le habría ayudado mucho a John en su situación, ya que es ilegal comprar o vender órganos para trasplantes en todo el mundo, excepto en Irán y en Singapur.<sup>2</sup> Y debido a la crisis de aquel momento, su familia no podía ayudarle: su padre había muerto a los cincuenta años de una enfermedad renal poliquística, que había heredado John, y su madre había fallecido de cáncer unos años antes. Tras meses de diálisis, John entendió que no podía limitarse a esperar su turno para conseguir un nuevo riñón. Tenía que buscar uno.

Cuando me reuní con él, apenas dieciocho meses después, el calvario del trasplante era ya agua pasada. Le conocía desde hacía al menos veinte años, y el cambio que había experimentado era más que evidente. Se le veía frágil: el cabello rapado en la parte posterior de su cráneo calvo era tan corto como la barba de un día, y su piel parecía transparentarse a la exigua luz que se filtraba por las altas y mugrientas ventanas del café de Montreal donde nos citamos. Me dijo que cuatro personas que conocía le habían ofrecido su riñón.

La primera fue Amy, su exmujer. Pero su adicción a las drogas había destrozado tanto su salud como su matrimonio. Aunque había dejado el consumo hacía poco, sus órganos habían pagado su buen

precio por ello. La hermana de su exesposa también se había ofrecido, pero John supuso que eso sería demasiado complicado. (Cuando le pregunté a Jessie, madre de tres niños pequeños y bailarina profesional, por qué iría a correr semejante riesgo, se quedó sorprendida: «Bueno, ya conoces a John. Todo el mundo lo quiere. ¿Por qué no iba yo a darle un riñón mío?».)

Kate, una vieja amiga de John, se acercó a este en la inauguración de una galería y le soltó de pronto que quería ayudar. Después ella me confesaría que, en cuanto le ofreció a John su riñón, inmediatamente sintió miedo. Llamó pues a la enfermera de trasplantes para preguntarle qué sería lo peor que podría pasarle si se decidía a donar un riñón. La enfermera le dijo que una persona de cada tres mil muere durante la operación, y que el cirujano podría cortar accidentalmente el bazo. «Entonces pensé: no voy a morir. Eso no me va a pasar».

Aun así, las pruebas fueron agotadoras, y continuaron igual incluso después de comprobarse que su grupo sanguíneo y sus tejidos eran compatibles con los de John. «Durante ese año tuve que volver a hacerme pruebas más de cinco veces. Doné dieciséis viales de sangre. Me extrajeron varias células para comprobar mi compatibilidad. Luego, me tuve que hacer un chequeo. Me hicieron ecografías y tomografías. Más una mamografía, en la que encontraron un quiste, por lo que me realizaron una biopsia. Luego, por dos veces, me hicieron un análisis de orina de veinticuatro horas.»

También se sometió a una larga entrevista, durante la cual el equipo de trasplantes estudió sus razones. «Vi que sospechaban de mí porque no era de la familia». Dado que los potentes medicamentos disponibles contra el rechazo habían sido testados durante una década, ahora era menos importante que el donante y el receptor tuvieran lazos sanguíneos. Sin embargo, el equipo médico necesitaba saber por qué alguien se ofrecía a pasar por todo este proceso.

Resultó que Kate sí estuvo preparada para la operación, pero John todavía no, de modo que al final no pudo ser por las fechas;

ella no llegó a ser su donante. El riñón que finalmente recibió John fue un regalo de su viejo amigo Fred, con quien había escuchado a Hendrix y Zappa cuando eran adolescentes, dos quinceañeros que ensayaban sus fraseos de guitarra en el sótano de Fred. Treinta años después, se veían quizás solo un par de veces al año. Sin embargo, cuando John necesitó un riñón, Fred se lo ofreció.

La probabilidad de que una persona no relacionada biológicamente contigo te ofrezca un riñón es muy pequeña: aproximadamente unas tres entre mil. La posibilidad de que sean dos las personas que lo hagan es infinitesimal.<sup>3</sup> Pero ahí tenemos a John, que recibió cuatro ofertas serias. Gracias a sus sólidas relaciones, forjadas durante décadas, John venció a las probabilidades y a la enfermedad que había matado a su padre.

La historia de John es un ejemplo extraordinario y concreto del modo en que los fuertes lazos sociales pueden alargar nuestras vidas. En las siguientes páginas mostraré cómo los que invierten más en relaciones personales significativas, con mucho contacto social real, son personas más resistentes y tienen mejores defensas fisiológicas que los seres solitarios o que se relacionan con el mundo en mayor medida a través de Internet. Las redes digitales y sus pantallas hacen que el mundo parezca mucho más pequeño. Pero, cuando se trata de ciertas transformaciones que te pueden cambiar, no pueden compararse con las relaciones en persona.

La interacción cara a cara no solo propicia actos desinteresados como los que protagonizaron los amigos de John, sino que también influye en lo bien que aprendemos a leer, en la rapidez con que superamos las infecciones y, en última instancia, en la duración de nuestra vida. Así que... ¿cómo ocurre esto exactamente?

Menos del 0,01 % de la población del mundo occidental necesita un nuevo riñón.<sup>4</sup> Pero todos necesitamos un buen puñado de bue-

nos amigos y familiares a nuestro lado, y no solo para cuando las cosas se ponen feas. Si no tenemos relaciones personales de manera regular, lo más probable es que no vivamos tanto, ni recordemos cosas, ni seamos tan felices como podríamos haberlo sido. ¿Qué quiero decir con «de manera regular»? Por ejemplo, cuando mi hijo era pequeño y fue a su primera clase de violín, le preguntó a su profesor de Música, un tipo socarrón de Belgrado, si era necesario, tal y como le había dicho, que practicara todos los días. Agachándose hasta ponerse a la altura de Eric y apoyando la barbilla en su estilizada mano, Dragan contestó: «No todos los días. Solo los días en que comes».

El contacto social es así. Es un impulso biológico. Eso fue lo que aprendí después de pasar tres años estudiando un campo bastante nuevo: la neurociencia social. Este no existía cuando me formé como psicóloga, en la época en la que los escáneres cerebrales eran tan infrecuentes y caros como los aviones privados.<sup>5</sup> A principios de los 90, las imágenes cerebrales empezaron a ser más accesibles, y las enormes máquinas de resonancia magnética comenzaron a proliferar en las salas sin ventanas de la mayoría de los grandes hospitales y universidades del mundo. Los psicólogos investigadores empezaron a utilizarlas, junto con herramientas demográficas y bioquímicas, para rastrear la ciencia que sustenta las relaciones humanas; y viceversa: para comprobar el modo en que nuestras relaciones transforman nuestro cuerpo, incluidos nuestros circuitos hormonales y neuronales. Estaba entusiasmada. Entretanto, mientras las partes sociales de nuestros cerebros eran más fáciles de observar, el significado de la expresión *red social* se había transformado. Ahora, en lugar de referirse a todas las personas que conocemos y a las enmarañadas relaciones mutuas, pasaba a significar la manera en que las máquinas estaban conectadas. Así, descubrí que se producía una típica reacción entre quienes preguntaban por mi libro: inmediatamente suponían que yo estaba escribiendo sobre Facebook y Twitter.

La confusión entre las redes digitales y el contacto cara a cara refleja una tendencia social. De hecho, los últimos libros que tratan sobre la interacción social suelen mezclar ambos conceptos. Incluso la venerable Encuesta sobre el uso del tiempo en EE. UU., de la Oficina de Estadísticas Laborales, que registra cuántas horas al día dedican los estadounidenses a actividades como el cuidado personal (9,6) o comer y beber (1,2), agrupa por igual actividades tanto online como presenciales. Codifica a la vez la compra de melones de temporada en un puesto campestre y la contratación de servicios de escolta en Craigslist como el mero hecho de ir de compras. Sentarse solo en una habitación durante horas y perder la noción del tiempo jugando a MMORPG (un videojuego de rol multijugador masivo online, como *World of Warcraft*) entra en la misma categoría que una de mis actividades infantiles favoritas: jugar al *gin rummy* con mi abuelo.<sup>6</sup>

Entonces, ¿registramos los simulacros digitales del mismo modo que reaccionamos ante las personas que tenemos delante, aquí y ahora? Si no es así, según la neurociencia social, ¿qué nos estaremos perdiendo? Ahora que los estadounidenses pasan un total de 520 000 millones de minutos online al día —y los ciudadanos de la mayoría de otros países emplean la misma cantidad de tiempo—, ¿qué historias cuentan nuestras relaciones personales?<sup>7</sup>

Este libro trata sobre el tipo de contacto social que necesitamos para prosperar. Mientras investigaba para mi anterior libro, *La paradoja sexual* (2008), descubrí que la tendencia que tienen las mujeres a dar importancia a sus relaciones sociales es una de las principales razones por las que viven más tiempo. Este hecho fue una repentina revelación. Me di cuenta de que los entretenimientos que durante mucho tiempo habíamos tachado de frívolas pérdidas de tiempo —como charlar con los amigos en el porche o durante una comida— cumplen importantes funciones biológicas. Probablemente esa sea la razón por la que hemos evolucionado de tal modo que los

encontremos irresistibles. Hay investigaciones que demuestran que jugar a las cartas una vez a la semana o quedar con amigos todos los miércoles por la noche en Starbucks añaden tantos años a nuestra vida como tomar betabloqueantes o dejar de fumar un paquete al día. «¿Cómo funciona esto?», me pregunté. Sea cual sea la sustancia o el proceso secreto, aprender sobre ello era como mirar de reojo en un restaurante cuando el camarero pasa con un plato humeante de alguna comida sabrosísima. Quiero comer *lo mismo* que ellos, me dije.

Pero ¿qué era eso exactamente? Para averiguarlo, empecé con la pregunta sobre la longevidad, lo que me llevó a descubrir, con sorpresa, unos remotos pueblos en Cerdeña, que son los únicos lugares del mundo donde los hombres viven casi tanto como las mujeres. En el resto de lugares, la diferencia de esperanza de vida entre hombres y mujeres es de entre cinco y siete años. Aunque la brecha en la longevidad se ha estrechado un poco, es significativa y casi universal. Estos pueblos de montaña italianos albergan también un número asombrosamente alto de personas centenarias de ambos sexos: proporcionalmente, seis veces más centenarios que en cualquier ciudad moderna (en algunos pueblos la proporción es de diez a uno). El motivo por el que tantos sardos nacidos a principios del siglo xx siguen vivos aún es la historia que cuento en el capítulo 2. Como verán, no existe un elixir mágico. Pero, desde luego, una pieza esencial del rompecabezas tiene que ver con los muy estrechos, casi pegajosos, lazos sociales que se dan en los pueblos.

Podría haber titulado este libro *Cara a cara*, y a punto estuve de hacerlo. Sin embargo, elegí *El efecto aldea* (*The Village Effect*) porque sugiere un sentimiento de pertenencia. Es una metáfora, por supuesto. No es necesario sufrir una crisis de salud como la de John McColgan ni vivir en un remoto pueblo italiano para sentirse rodeado de un estrecho círculo de personas en las que se han invertido mucho tiempo y afecto a lo largo de los años y que, además, te devuelven

toda esa atención. Se puede crear ese efecto con personas conocidas justo donde vivimos. Este libro trata sobre el impacto a largo plazo de esas interacciones personales. Aunque estas conexiones se vean ahora reforzadas por la comunicación electrónica, mostraré cómo la inmunidad fisiológica, la mejora del aprendizaje y el poder restaurador de la confianza mutua derivan del contacto personal con las personas del círculo íntimo. Este «efecto aldea» no solo alarga la vida, sino que hace que uno quiera vivir más tiempo.

### *LA CIENCIA*

El hambre universal por conectar y pertenecer a algo explica gran parte del comportamiento humano desde el nacimiento hasta la muerte. Nuestra propia supervivencia depende de ello. En *Una breve historia de casi todo*, de 2003, Bill Bryson lo expresó de esta manera: «Ninguno de tus antepasados fue aplastado o devorado, ni murió de hambre ni naufragó, ni cayó herido o se desvió de su misión vital de entregar una pequeña carga de material genético a la pareja adecuada en el momento adecuado para perpetuar la única secuencia posible de combinaciones hereditarias que daría como resultado —a la postre, de manera asombrosa y demasiado brevemente— tu persona».<sup>8</sup> Si eso ocurrió y estás leyendo esto ahora, puedes dar las gracias a la poderosa naturaleza por nuestros vínculos sociales.

Sin embargo, nuestra comprensión reciente de lo que impulsa la salud y la felicidad se ha centrado en lo concreto: la comida, el poder adquisitivo, el ejercicio, los medicamentos. Hemos descubierto, por ejemplo, que los cigarrillos, la sal, la grasa animal o el estar gordo acortan nuestra vida, mientras que los antibióticos, la actividad física y la dieta adecuada la prolongan. Ahora los nuevos descubrimientos nos dicen que nuestras relaciones —las personas que conocemos y nos importan— son igual de determinantes para nuestra supervivencia.

Y no se trata de cualquier tipo de contacto social, sino el que tiene lugar en tiempo real, cara a cara. Desde los primeros momentos de la vida, y en todas las edades y etapas, el contacto estrecho con otras personas —y especialmente con las mujeres— afecta a nuestra manera de pensar, en quién confiamos y en qué invertimos nuestro dinero. Nuestros vínculos sociales influyen en nuestra sensación de satisfacción respecto a la vida, en nuestras habilidades cognitivas y en nuestra resistencia a las infecciones y a las enfermedades crónicas.<sup>9</sup> Si bien toda la información sobre dietas, ejercicio y medicamentos ha generado avances que han cambiado la vida en las últimas décadas, también existen evidencias que muestran que los vínculos sociales son igualmente transformadores.

La interacción con los demás ejerce en nosotros cambios tan fundamentales que es difícil negar que hemos evolucionado por el contacto social presencial. John Cacioppo, psicólogo de la Universidad de Chicago y sus colegas, así como los investigadores británicos Catherine y Alex Haslam, han descubierto que las personas con una vida social activa se recuperan más rápido después de tener una enfermedad que aquellas que están solas: las resonancias magnéticas muestran una mayor reparación de los tejidos. Docenas de estudios recientes demuestran, además, que el contacto social estrecho afecta a nuestra resiliencia fisiológica, es decir, a la rapidez con que nuestro cuerpo se recupera después de un trauma. Un estudio realizado en 2006 por la Universidad de California, en el que participaban tres mil mujeres con cáncer de mama, reveló que las que poseían una amplia red de amigos tenían *cuatro veces* más probabilidades de sobrevivir que las mujeres con menos contactos sociales. Y en 2007 se publicó el primer estudio que revelaba la vinculación entre la interacción social y la recuperación en los seres humanos: Steve Cole y su equipo de la UCLA descubrieron que el contacto social activa y desactiva los genes que regulan nuestra respuesta inmunitaria ante el cáncer y el ritmo de crecimiento de los tumores.<sup>10</sup>

No es solo un fenómeno norteamericano. Cuando se analizaron los hábitos de casi diecisiete mil trabajadores en los servicios públicos en Francia a lo largo de los años noventa, los investigadores descubrieron que su grado de participación social era una buena forma de predecir quiénes seguirían vivos al final de la década. Los cambios en las interacciones puntuales, nuestras débiles redes de amigos y colegas lejanos, y las horas que pasamos con quienes están íntimamente ligados a nosotros pueden parecer efímeras, pero tienen un impacto concreto en nuestro cerebro y nuestra psique. Por ejemplo, si nos rodeamos de un círculo muy estrecho de amigos que se reúne regularmente para comer y compartir cotilleos, no solo nos divertiremos, sino que tendremos la probabilidad de vivir unos quince años más que una persona más solitaria. Un estudio sobre casi tres mil estadounidenses mostró que las personas con amistades cercanas tienen muchas menos probabilidades de morir jóvenes; y en 2004 un epidemiólogo sueco descubrió que la tasa más baja de demencia se encontraba en personas que disfrutaban de amplias redes sociales. Los hombres de cincuenta años con amistades activas tienen menos probabilidades de sufrir ataques cardíacos que los hombres más solitarios; asimismo, quienes han sufrido un infarto quedan más protegidos, a la hora de tener complicaciones graves, si tienen una red social estrecha y solidaria que por la medicación.<sup>11</sup>

Y, sin embargo, a pesar de estas poderosas pruebas, nuestros hábitos son cada vez más solitarios. En 1998 el aislamiento social se identificó por primera vez como un riesgo de muerte prematura gracias a un famoso artículo publicado en *Science* titulado «Relaciones sociales y salud»; desde entonces, cada vez son más las personas que dicen sentirse aisladas y solas, según las encuestas de población realizadas en Estados Unidos, Europa y Australia. Precisamente, ese aumento en la falta de amistades y la razón que explica esto han provocado una disputa académica y un intenso debate público. Unos dicen que estamos más conectados que nunca —sobre todo debido a

Internet—, y otros, que estamos menos conectados —en su mayoría debido a Internet—. Ambos puntos de vista aciertan.

## SOLEDAD

La cuestión de la cantidad frente a la calidad en las relaciones es uno de los temas que se tratan en las historias de este libro. ¿Y por qué es tan importante? Los estudios demuestran que en la actualidad estamos conectados con un círculo de personas más amplio y diverso, y, aun así, entre el 12 % y el 23 % de los estadounidenses dicen no tener a nadie con quien hablar (en 1985 esa cifra era del 8 %). Y no estamos hablando de huraños jubilados que se pasan el día sentados en un banco de un parque dando de comer a las palomas. Resulta que las personas de mediana edad son el grupo más solitario en Estados Unidos. Un tercio de los que tienen entre cuarenta y cinco y cuarenta y nueve años dicen que no tienen a nadie en quien confiar. En el Reino Unido, son adultos jóvenes de entre dieciocho y treinta y cuatro años los que experimentan esa soledad.<sup>12</sup> Y por si este dato no fuera lo suficientemente instructivo: en las islas británicas, una encuesta con representación nacional, encargada por la Fundación de Salud Mental del Reino Unido en 2010, descubrió que una cuarta parte de los británicos de todas las edades se sienten emocionalmente desconectados de los demás, y un tercio no se siente conectado con la comunidad en general.<sup>13</sup>

Robert Putnam, sociólogo de Harvard, lanzó la primera señal de alarma sobre el aumento de la apatía social en el año 2000 en la obra *Solo en la bolera*, un libro que ha generado innumerables debates sobre si los estadounidenses se están desvinculando de sus comunidades.<sup>14</sup> Independientemente de que la disminución de los clubes recreativos de bridge y de las ligas de bolos sea o no un síntoma claro de la mengua de la interacción social, una cosa sí es cierta: los

estadounidenses no tienen el monopolio de la soledad. En la Unión Europea, la soledad varía según el país, pero se puede afirmar que los niveles de intensa anomia que sienten los adultos que viven en las antiguas repúblicas soviéticas, incluidas Ucrania, Rusia y Letonia, o países del bloque comunista como Hungría, Polonia, Eslovaquia, Rumanía, Bulgaria, están por las nubes, rondando el 34 %.<sup>15</sup>

Esta es otra razón por la que agradezco que mis abuelos huyeran de esa parte del mundo rumbo al Canadá. Aquí, en mi país, al menos el 80 % de las personas mayores de sesenta y cinco años dicen que ven con frecuencia a su familia y amigos, hacen voluntariado o van a conciertos y eventos deportivos (probablemente, hockey).<sup>16</sup> No estoy segura si el 19 % de personas que dicen sentirse solas lo afirman porque no salen tanto. En cualquier caso, los datos ponen de relieve que la calidad de sus interacciones es más importante que la cantidad. El mismo principio se aplica a los estadounidenses, lo cual es positivo, teniendo en cuenta que allí el número de poblaciones pequeñas se está reduciendo. Cuando los investigadores de la Encuesta Social General se sentaron con miles de personas de todas las edades y les preguntaron: «¿Quiénes son las personas con las que han hablado de asuntos importantes en los últimos seis meses?», descubrieron que el número de conexiones de calidad de los norteamericanos había caído en picado en las últimas dos décadas. En 1985, los estadounidenses tenían una media de tres confidentes. En 2004 tenían menos de dos, incluyendo a los miembros de su familia. En resumen, tienen menos personas en las que apoyarse. «Hay mucha gente con la que nos relacionamos», dice Matthew Brashears, un profesor de Sociología en Cornell y uno de los autores de ese estudio. «Pero esta pregunta recoge los vínculos con personas que son especialmente fuertes: personas a las que podemos acudir si tenemos problemas, que podrían hacernos un préstamo importante, que nos ayudarían. Son personas clave, por lo que el número tiende a ser pequeño».

Los huracanes Sandy, Katrina y Haiyan, así como las olas de calor de Chicago y París nos enseñaron que sobrevivir es, a menudo, una cuestión de quién se preocupa lo suficiente por nosotros como para querer saber cómo estamos. ¿Quién se acercará a ofrecerte un trayecto en coche, algo de comida o un lugar donde quedarte si lo necesitas? Los estudios muestran que las personas con mayor riesgo de morir no tienen a nadie cerca a quien pedir ayuda.<sup>17</sup> Por eso me sorprendió que la mayoría de los estadounidenses declarasen que tienen menos de dos personas con las que pueden contar. Cuando se lo dije a Brashears, un tipo de voz suave y bien modulada, se mostró reticente. «Puede que haya una disminución de las personas cercanas, pero nuestras redes más amplias no han disminuido».

«¿Te refieres a nuestras redes online?», pregunté.

Respondió con un sí matizado. «Todavía no hemos descubierto cómo medir nuestra relación con Internet. Pero es posible que la gente tenga menos conversaciones importantes cara a cara si las tiene online». Lo esencial, según Brashears, es que parece que no tenemos menos gente con la que hablar, en sentido amplio. Pero una parte importante de estas interacciones sociales, que habrían tenido lugar en persona hace unas décadas, están ahora siendo «desviadas hacia Facebook». Como dijo Tolstói en *Guerra y paz*, nos conectamos con una multitud: «Una innumerable multitud de personas, de la que nadie estaba cerca, y de la que nadie estaba lejos».<sup>18</sup>

Por supuesto, hablar con poca gente sobre lo que importa y la sensación de soledad no es lo mismo. La soledad es el sentimiento de verse desprovisto, privado de relaciones íntimas, hambriento de compañía, y no es únicamente el estado físico de estar solo. Muchos de nosotros anhelamos que nos dejen solos, como bien señalan Susan Cain y Anthony Storr en sus libros *El poder de los introvertidos* y *Soledad*.<sup>19</sup> Pero la soledad no se refiere a ese bloque sagrado de tiempo ininterrumpido que necesitamos para pensar y trabajar. Es un estado fisiológico angustioso. La evidencia nos dice que cerca de

un tercio de nosotros se siente solo, y, a veces, de forma aguda. «Las investigaciones sobre la soledad, llevadas a cabo principalmente en los países occidentales, han demostrado que, en algún momento, entre el 20 y el 40 por ciento de los ancianos dice sentirse solo; y entre el 5 y el 7 por ciento de estos afirma sentir una soledad intensa o persistente», escriben John Cacioppo y sus colegas de la Universidad de Chicago.<sup>20</sup> Mientras escribía este libro, tres mujeres —una de unos treinta años, otra de cincuenta y la tercera con algo más de sesenta— me dijeron que vivir solas estaba bien durante la semana, mientras estaban ocupadas con el trabajo. Pero los fines de semana se sentían terriblemente mal. «Lloro todos los sábados —me dijo Veronica, de treinta y siete años, cuando coincidí con ella en los vestuarios del gimnasio—. La soledad es insoportable».

Sentirse solo es tan doloroso como estar muerto de hambre o de sed. Esto tiene su lógica, dice Cacioppo: los cerebros humanos evolucionaron en una época en la que la cohesión social significaba supervivencia, mientras que el aislamiento significaba inanición, depredación y muerte segura. Si nuestros grandes cerebros evolucionaron para interactuar, la soledad podría ser pues un sistema de alerta temprana, una alarma que enviaría una señal biológica a los miembros que, de alguna manera, se hubieran separado del grupo. Al igual que el dolor físico o el hambre, la soledad te avisa y te dice, efectivamente: «¡Oye, tú! Si no encuentras a tu gente (o ellos no te encuentran a ti), estás perdido».

Si el contacto íntimo y personal es protector (refuerza nuestros sistemas cardiovasculares e inmunológicos, e incluso eleva nuestros niveles de coeficiente intelectual), la soledad supone el efecto contrario. Sentirse solo en la vida aumenta las inflamaciones y la reacción al estrés que se relacionan con las enfermedades cardíacas, al tiempo que interfiere en nuestra capacidad para retener datos y solventar problemas, según el estudio del epidemiólogo británico Andrew Steptoe.<sup>21</sup> La soledad es particularmente peligrosa para las mujeres. En un gran estu-

dio poblacional llevado a cabo con ciudadanos japoneses de mediana edad, las mujeres que tenían menos oportunidades de pasar tiempo con sus familias eran las que corrían mayor riesgo de morir.<sup>22</sup> Las mujeres también son más propensas a verse afectadas por el sentimiento de soledad de sus amistades, ya que los sentimientos se propagan más fácilmente en los contactos sociales.<sup>23</sup> Pero otros estudios demuestran que la falta de intimidad también se presenta como un factor negativo en el plano de la igualdad de oportunidades. John Cacioppo y sus colegas han descubierto que la soledad hace subir los niveles de cortisol y de presión arterial y daña los órganos internos en ambos sexos, en todas las edades y en todas las etapas de la vida adulta.<sup>24</sup>

Ya seamos universitarios o jubilados, los datos nos dicen que la soledad crónica es menos un estado existencial intenso que un riesgo para la salud pública. Sin embargo, en la cultura popular se observa una despreocupación por la soledad. Titulares como «Supera tu fobia a la soledad» y «Come a solas con tu tuit» sugieren que ahora está mal visto admitir que, si vives sin compañía, puedes sentirte solo o imaginar que otras personas puedan sentirse del mismo modo.<sup>25</sup> En su libro *Networked*, Lee Rainie, del Pew Internet Project, y Barry Wellman, un sociólogo canadiense y decano de las redes sociales digitales, se burlan de la letra de la canción de los Beatles *Eleanor Rigby*: «Todos los solitarios ¿de dónde vienen?». Escépticos ante la posibilidad de que el tiempo dedicado a las pantallas contribuya a la soledad, consideran que es una trampa el suponer que «los encuentros en Internet contienen menos interacción social y comunicación, lo que daría lugar a una atrofia de las relaciones». Tenemos una poderosa percepción de las personas con las que conectamos online; y el medio, en este caso, no es el mensaje; y añaden esta curiosa posdata: «La gente rara vez se relaciona con extraños en Internet».<sup>26</sup>

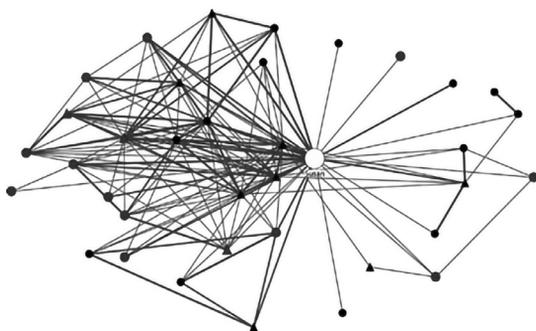
Sin embargo, hay un hecho innegable: debido a la comodidad y al poder de Internet, muchos de nosotros vivimos, compramos, estudiamos y trabajamos en soledad. Con las clases colgadas online

y la proliferación de los MOOC (cursos online masivos y abiertos), muchos estudiantes universitarios no se molestan en salir de sus habitaciones. Al igual que la acera prácticamente desapareció en gran parte de la planificación urbana estadounidense a mediados del siglo xx, cuando el coche se convirtió en la forma dominante de transporte, la oficina de Correos, el quiosco de prensa, la librería y el videoclub —todos los lugares donde nos cruzábamos hace unos años— se están quedando obsoletos. Aunque es cierto que hay muchas conversaciones online y aplicaciones que conectan a la gente, y que es más común encontrar una cafetería en una esquina que un supermercado. En efecto, Internet nos ha permitido ser más selectivos a la hora de decidir a quién queremos conocer, al menos en persona. En lugar de toparnos con vecinos o amigos lejanos inesperadamente, tenemos el control de a quién vemos. Algunas investigaciones demuestran que nuestros dispositivos con conexión a la red nos hacen menos egocéntricos, más implicados en el mundo que existe fuera de nosotros. «El uso de Internet no aleja a la gente de los lugares públicos, más bien se asocia a las visitas frecuentes a algunos sitios como parques, cafés y restaurantes», escriben Wellman y Rainie.<sup>27</sup> Pero, como nos recuerda la columnista del *Boston Globe* Ellen Goodman, «entra en Starbucks y verás que un tercio de los clientes están teniendo citas mediante sus ordenadores portátiles».<sup>28</sup>

No es que haya nada malo en ello, pero esto difícilmente puede ser considerado como una relación íntima. Aun así, hablar con nuestros amigos y seres queridos por teléfono fijo, móvil o Skype es lo más parecido a estar presente, como dijo Ma Bell con discernimiento. Desde luego, yo misma soy una conversa. Hace poco hablamos por Skype con el hijo de una amiga del barrio para que se sintiera presente en la celebración del Séder de la Pascua hebrea. En ese momento él estaba sirviendo en el Ejército, así que reservamos un lugar en la mesa para el portátil de Ethan. Otra amiga que vivía al otro lado de la calle se unió a nosotras en las celebraciones del Año Nuevo

Chino a través del iPad de su padre, que fue pasando de invitado en invitado, como si fuera un micro de un videógrafo de bodas, para que todos pudiéramos saludarla.

De hecho, hay una larga saga de mujeres en mi familia que utilizan el teléfono para mantener vivos sus vínculos sociales. Al final de cada jornada laboral, mi abuela descolgaba el auricular de su teléfono negro de disco rotatorio para comprobar la salud y la felicidad de sus amigas, a las que, a pesar de la intimidad de sus conversaciones, se dirigía formalmente como señora Dubow, señora Silver, señora Cooper, señora Tartar y señora Teitelbaum. Durante los años que estuvo en casa con niños pequeños, el cable de teléfono de la cocina, de dos metros de largo, mantenía a mi madre unida —en más de un sentido— a su círculo social. Ahora me toca a mí. Si no puedo ver a mis amigos y seres queridos en persona, utilizo una combinación de teléfono inalámbrico, móvil, correo electrónico, mensajes de texto y Skype para mantener al día mis relaciones sociales, las cuales, gráficamente, se parecen a esto:



Mi sociograma: los círculos son mujeres, los triángulos son hombres, y los que están marcados en negro indican a la gente mencionada en este libro.

Un estudio de Pew sobre Internet confirma que los usuarios de teléfonos móviles tienen redes personales más amplias —un 12 %

más amplias, para ser exactos— que la pequeña fracción de personas que se niegan a tener uno.<sup>29</sup> En otro conjunto de estudios llevados a cabo por el mismo grupo de científicos, se demostró que quienes usan redes en Internet tienen más diversidad de redes sociales digitales, pero conocen menos a sus vecinos y están menos integrados en sus comunidades locales, si se compara con los que rara vez utilizan las redes sociales.<sup>30</sup> «Un hombre debe estar vestido de sociedad, de lo contrario sentirá cierta desnudez y pobreza», escribió Emerson en 1857. Es verdad que eso fue hace mucho tiempo, pero ¿realmente somos tan diferentes?

El poder y la inmediatez de los medios electrónicos nos han convencido de que las diferentes formas de «vestirnos» en el contacto social son intercambiables. En las próximas páginas mostraré que las últimas evidencias contradicen esta idea. Los medios digitales pueden influir en los votantes y hundir periódicos, pero, cuando se trata de la cognición y de la salud humanas, no son rivales respecto al trato personal.

El aspecto insinuante de los medios de comunicación digitales nos ha engañado, convenciéndonos de que las diferentes formas de contacto que nos ofrecen son lo mismo que el estar presentes, haciéndonos creer que nuestras redes se están ampliando. De hecho, aunque nuestras redes sean más grandes y el tamaño de nuestros círculos sociales se haya mantenido más o menos igual, el número de personas a las que sentimos cercanas se va reduciendo. Dado que la única persona en la que muchos estadounidenses dicen poder confiar es su cónyuge, resulta que muchos de nosotros estamos a una sola persona de no tener a nadie en absoluto.

Por supuesto que se dan paradojas. Cuanto más vivimos —lo que suele ser una cosa buena—, más probable será que el cónyuge, la pareja o los amigos íntimos falten antes que nosotros, dejándonos

solos. A no ser que seamos ingeniosos y hayamos preparado nuestros vínculos a lo largo de nuestra existencia, la vida en solitario puede significar la renuncia al contacto personal en el día a día. Claude Fischer, sociólogo de Berkeley, que lleva tres décadas estudiando los círculos sociales y la vida urbana, señala que «vivir solo es, en gran medida, lo que hacen los estadounidenses», y que las personas viudas y divorciadas son las principales responsables del auge del número de gente que vive sola.<sup>31</sup> Mientras que hoy en día una cuarta parte de los hombres estadounidenses de más de setenta y cinco años viven solos, una buena mitad de las mujeres que componen ese grupo de edad también lo hacen, ya que muchas de ellas se han divorciado o han superado la esperanza de vida de sus cónyuges. En Reino Unido, el número de personas que viven solas se ha duplicado desde principios de la década de los 70; en 2010, las ventas de utensilios de cocina para una sola ración aumentaron un 140 %, según el *Daily Mail*, que informó de que «las sartenes con tamaño para un único huevo, los platos para una sola rebanada de pan y las teteras para una sola taza son ahora los artículos de cocina que más rápido se venden». Mientras que las cacerolas grandes eran los artículos imprescindibles de la segunda mitad del siglo xx, el texto señala que «incluso los *woks* se han reducido para adaptarse al tamaño del mercado de las personas que viven solas». Dado que el 80 % de los ciudadanos británicos mayores de ochenta y cinco años viven solos, es muy probable que los que preparan tortillas de un solo huevo sean precisamente esas personas mayores.<sup>32</sup>

Estas extraordinarias estadísticas pueden entenderse de dos maneras. La buena noticia es que en Norteamérica, Japón y Europa, la gente, especialmente las mujeres, vive más tiempo que nunca, y la mayoría puede permitirse hacerlo sola, si es que así lo decide. Pero la otra cara de la moneda es que su vida se podría alargar aún más si tuvieran la compañía adecuada. En un estudio con casi siete mil ancianos en Finlandia, los epidemiólogos descubrieron que uno de

los factores más poderosos para predecir el sentimiento de soledad era el hecho de vivir solo; cuando hicieron un seguimiento cuatro años más tarde, las personas solitarias —independientemente de su estado de salud inicial— tuvieron un 31 % más de probabilidades de morir en el transcurso de esos años, frente a las personas que se sentían íntimamente conectadas con otras personas.<sup>33</sup> En un amplio estudio que contó con 11 500 ciudadanos japoneses de mediana edad, y que fue dirigido en Tokio por el epidemiólogo Motoki Iwasaki, las mujeres que vivían en ciudades y que rara vez tenían la oportunidad de interactuar cara a cara con sus parientes tenían mayor riesgo de morir.<sup>34</sup> Los investigadores siguieron a todas las mujeres de entre cuarenta y sesenta y nueve años que vivían en el distrito de Gunma; estas mujeres no eran las más viejas ni las más pobres. Aun así, su capacidad de recuperación se veía fatalmente afectada por la escasez de contacto personal.

En las siguientes páginas abordaré algunas cuestiones cruciales sobre las relaciones humanas en la era digital. ¿Qué papel juega la interacción cara a cara cuando los niños desarrollan nuevas habilidades, o cuando los adultos se enamoran o cierran negocios comerciales, o cuando envejecen?<sup>35</sup> ¿Cómo consiguieron los seres humanos hacer evolucionar los refinados barómetros de la confianza y de la traición, y cómo pueden seguir funcionando estos mecanismos si no podemos acceder al trato cara a cara con nuestras parejas? ¿Por qué las redes sociales de las mujeres son más estrechas que las de los hombres, y cómo repercute esto en su salud y en la de los demás? Por ejemplo, Tom Valente, de la Universidad de California en San Diego, entre otros, ha demostrado que el tabaquismo, el consumo de alcohol y de drogas entre los adolescentes se propaga (y puede revertirse) a través de esos muchachos considerados *populares* que actúan como centros de influencia en grupos que se solapan.<sup>36</sup> Sin desplegar redes

sociales entre los adolescentes, los costosos programas de salud tienen muchas probabilidades de fracasar, incluso si se utilizan Twitter y Facebook para difundir el mensaje.

Así pues, esta investigación nos dice que la proximidad importa. Hace sesenta años, Jean-Paul Sartre escribió: «El infierno son los otros». En las siguientes páginas veremos que se equivocaba.