

EL SIGLO DE LA SOLEDAD

Recuperar los **vínculos humanos** en un mundo dividido

NOREENA HERTZ



La soledad se ha convertido en la condición definitoria del siglo XXI. Daña nuestra salud, nuestra riqueza y nuestra felicidad e incluso amenaza nuestra democracia. Nunca hasta ahora había sido tan omnipresente y generalizada, pero tampoco nunca hasta ahora habíamos tenido tantas oportunidades a nuestro alcance para hacer algo al respecto.

Antes de que la pandemia introdujera el concepto de «distanciamiento social», el tejido de la comunidad ya se estaba desmoronando y nuestras relaciones personales estaban amenazadas. Y la tecnología no era la única culpable. Igual de culpables son el desmantelamiento de las instituciones cívicas, la reorganización radical del lugar de trabajo, la migración masiva a las ciudades y décadas de políticas neoliberales que han puesto el interés propio por encima del bien colectivo.

No se trata tan solo de una crisis de bienestar mental. La soledad aumenta nuestro riesgo de enfermedades cardíacas, de padecer un cáncer o demencia. Estadísticamente hablando, es tan malo para nuestra salud como fumar quince cigarrillos al día. También supone una crisis económica que nos cuesta miles de millones al año. Y una crisis política, ya que los sentimientos de marginación alimentan la división y el extremismo en todo el mundo. Pero también es una crisis que tenemos el poder de resolver.

Con soluciones audaces que van desde una inteligencia artificial compasiva hasta modelos innovadores para la vida urbana y nuevas formas de revitalizar nuestros vecindarios y reconciliar nuestras diferencias, El siglo de la soledad ofrece una visión esperanzadora y empoderante sobre cómo sanar nuestras comunidades fracturadas y restaurar la conexión en nuestras vidas.

«Nuestra cultura de la autosuficiencia y del afán de superación, tan elogiada por el capitalismo neoliberal, tiene un coste considerable. Porque, cuando los vecinos son como extraños y la amistad y el buen entendimiento son la excepción a la regla, corremos el peligro de no encontrar a nadie cuando necesitamos ayuda».

pp. 84-85

NOREENA HERTZ

NOREENA HERTZ es una reconocida líder intelectual, académica y presentadora, nombrada por *The Observer* como «una de las pensadoras más relevantes del mundo» y por *Vogue* como «una de las mujeres más inspiradoras del mundo». Sus éxitos de ventas anteriores, *The Silent Takeover*, *The Debt Threat* y *Eyes Wide Open*, se han publicado en más de veinte países, y sus artículos de opinión han aparecido en *The New York Times*, *The Washington Post*, *The Wall Street Journal*, *The Guardian* y *Financial Times*. Presentadora de su propio programa en SiriusXM, ha sido conferenciante TED, en el Foro Económico Mundial en Davos y en Google Zeitgeist. Hertz tiene un MBA por la Wharton School de la Universidad de Pensilvania y un doctorado por la Universidad de Cambridge; actualmente es profesora en el University College de Londres, donde ocupa una cátedra honoraria.

SUMARIO

1. Este es el siglo de la soledad
2. La soledad mata
3. El ratón solitario
4. La ciudad solitaria
5. La era de lo inmaterial
6. Nuestras pantallas y nosotros
7. La soledad en el trabajo
8. El látigo digital
9. Sexo, amor y robots
10. La economía de la soledad
11. Mantenerse unidos en un mundo que se está desmoronando

Agradecimientos

Bibliografía

Notas

Índice onomástico y de materias

EXTRACTOS DEL LIBRO

1. ESTE ES EL SIGLO DE LA SOLEDAD

«Una característica de nuestro tiempo es poder encargar compañía por teléfono como quien encarga una hamburguesa, y es también que haya surgido una “economía de la soledad” para ayudar —y en ocasiones exprimir— a quienes se sienten solos. Pero en el siglo XXI, el siglo más solitario del que tenemos constancia hasta hoy, los profesionales sobrecargados de trabajo con los que se relaciona Brittany no son los únicos que sufren; lamentablemente, los tentáculos de la soledad se extienden mucho más allá.

Antes incluso de que el coronavirus provocara una “recesión social” por el peligro del contacto cara a cara, tres de cada cinco adultos estadounidenses se sentían solos.

En Europa sucedía más o menos lo mismo. En Alemania, dos terceras partes de la población consideraban la soledad como un problema grave. Casi un tercio de los holandeses reconocía sentirse solo, y uno de cada diez se sentía realmente desolado. En Suecia, una cuarta parte de la población afirmaba estar sola con frecuencia. En Suiza, dos de cada cinco personas afirmaban sentirse así en ocasiones, a menudo o todo el tiempo.

En el Reino Unido el problema adquirió una magnitud tal que en 2018 el primer ministro llegó al extremo de crear un Ministerio de la Soledad. Uno de cada ocho británicos no tenía un solo amigo íntimo en quien confiar, mientras que esa proporción era de uno a diez solo cinco años antes. Tres cuartas partes de los ciudadanos no sabían cómo se llamaban sus vecinos, en tanto que el 60 % de los empleados británicos afirmaban sentirse solos en el lugar de trabajo. Los datos recogidos en Asia, Australia, Sudamérica y África eran igual de preocupantes.

De manera inevitable, tantos meses de confinamiento, aislamiento voluntario y distanciamiento social han agravado aún más este problema. Jóvenes y ancianos, hombres y mujeres, solteros y casados, ricos y pobres... Los habitantes de todo el planeta se sienten solos, desconectados y maltratados. Nos encontramos en pleno centro de una crisis de soledad mundial. Ninguno de nosotros, en ningún sitio, es inmune».

pp. 14-15

«Creo que la soledad contemporánea —alterada por la globalización, la urbanización, las desigualdades sociales y las asimetrías de poder, por el cambio demográfico, el aumento de la movilidad, el desbarajuste tecnológico, la austeridad y ahora también el coronavirus— va más allá del anhelo de confraternización, del deseo de amar y ser amados y de la tristeza que sentimos cuando pensamos que no tenemos amigos. Porque a todo ello hay que añadir también el distanciamiento con respecto a la política y sus representantes, la impresión de aislamiento en el trabajo, la exclusión social y la sensación de invisibilidad, impotencia e inutilidad. Es una soledad inclusiva, pero también es mayor que el deseo de sentirnos cerca de los demás, de que nos escuchen, nos vean y nos presten atención, de tener cierto protagonismo, de que nos traten con justicia, amabilidad y respeto. La interpretación tradicional de la soledad solo refleja una parte de esas aspiraciones».

p. 21

2. LA SOLEDAD MATA

«A menudo nos imaginamos a los solitarios como personas inactivas, reservadas y taciturnas. De hecho, cuando recordamos los momentos de mayor soledad, no nos viene a la memoria un corazón palpitante, una aceleración del pensamiento u otros síntomas del estrés. La soledad solemos relacionarla con el silencio, pero las señales químicas de la soledad en el organismo —dónde reside y qué hormonas produce— apenas se diferencia de la reacción de lucha o huida con las que respondemos a un ataque. Esta respuesta al estrés es la causante de algunos de los efectos más perniciosos de la soledad, que pueden ser de gran alcance e incluso mortales. Así pues, cuando hablamos de soledad, no nos referimos solo a mentes solitarias, sino también a cuerpos solitarios. Hay, por supuesto, una estrecha relación entre ambas contingencias».

p. 32

4. LA CIUDAD SOLITARIA

«Por eso muchas veces hacemos todo lo contrario. Abrumados por el ajetreo de la ciudad, por el ruido y por el bombardeo de estímulos visuales, los habitantes de las ciudades tendían, antes incluso del coronavirus, a distanciarse de los demás —no física, sino psicológicamente— mediante la creación de sus propios escudos, que podían consistir en taparse los oídos con unos auriculares, llevar gafas de sol o recluirse en el aislamiento que proporcionan los teléfonos móviles. Gracias a Apple, Google, Facebook y Samsung, nunca ha sido tan fácil desconectar de las personas y lugares que nos rodean y crear nuestra propia burbuja digital, tan privada como contraproducente. Lo irónico es que, cuando nos alejamos de la masa que nos rodea en el mundo real, estamos accediendo a una versión alternativa y virtual de ese mundo mientras nos desplazamos por las imágenes y los comentarios de la gente en Instagram o Twitter.

Algunos sociólogos y semiólogos han llegado a decir que las ciudades han desarrollado “modelos de cortesía negativa”, esto es, normas sociales según las cuales se considera de mala educación entrar en el espacio físico o emocional de una persona sin motivo, aunque hay, claro está, diferencias geográficas y culturales».

pp. 83-84

6. NUESTRAS PANTALLAS Y NOSOTROS

«Doscientas veintiuna. Esa es la cantidad de veces que, por término medio, consultamos el teléfono todos los días. Esto supone una media de tres horas y quince minutos de uso diario, lo que equivale a casi 1.200 horas al año. Cerca de la mitad de los adolescentes se conectan a Internet “casi constantemente”. Una tercera parte de los adultos no tarda ni cinco minutos en consultar el móvil al levantarse por la mañana; muchos también lo consultamos cuando nos despertamos a media noche.

[...]

Por supuesto, no soy la primera persona que llama la atención sobre la cantidad de tiempo que pasamos con nuestros teléfonos móviles. Las preguntas que planteo son muy concretas: ¿hasta qué punto están relacionados esos dispositivos con la crisis de soledad que sufre el siglo XXI? Y ¿por qué los avances en comunicación hacen que este siglo sea tan distinto de los precedentes?»

pp. 119-120

«La capacidad de sentir empatía, tan necesaria para comprender a los demás y relacionarnos con ellos, se ve considerablemente mermada por los teléfonos inteligentes, porque estos dispersan nuestra atención creando un yo dividido que queda atrapado entre la realidad física de una conversación en persona y las decenas, tal vez cientos, de mensajes, compuestos de texto e imágenes, que llegan simultáneamente a nuestras pantallas. Cuando nos arrastran en tantas direcciones es casi imposible dedicar nuestra atención a quienes están frente a nosotros, o ver las cosas desde su punto de vista.

Lo más sorprendente es que ni siquiera hace falta que estemos usando el teléfono para que este produzca ese efecto. Un estudio en el que se observó a cien parejas mientras conversaban en diversas cafeterías de Washington reveló que, cuando se colocaba un *smartphone* sobre la mesa entre dos personas —o incluso cuando una de ellas lo sostenía simplemente en la mano—, las parejas sentían menos empatía y estaban más calladas.²⁸ Y cuanto más estrecha era la relación, más perjudicial resultaba el efecto del teléfono sobre la empatía de la pareja y menos comprendida y valorada se sentía cada persona. Ello es especialmente preocupante porque la empatía, igual que la democracia, hay que practicarla. Si no se utiliza a menudo, se atrofia».

p. 124

8. EL LÁTIGO DIGITAL

«Puesto que el mundo está atravesando una crisis única en su género, y como el avance de la automatización es imparable, vamos a tener que elegir entre muchas opciones políticas. Pero mientras reflexionamos sobre cómo actuar durante las próximas décadas, lo esencial es que todas las medidas laborales se basen en un principio de equidad, no solo en cuanto a los resultados, sino también en lo que se refiere al rumbo que debemos tomar. Hay que escuchar atentamente a los más afectados por la ola de despidos y a los que probablemente sufran el segundo embate de la automatización, a medida que se barajan distintas soluciones políticas. Si no queremos que la gente se desvincule cada vez más de la política y de la sociedad, los representantes políticos deben tener en cuenta a los trabajadores a la hora de tomar decisiones».

p. 217

9. SEXO, AMOR Y ROBOTS

«La amistad con los robots entraña otro gran peligro, el de que al final prefiramos la interacción con ellos a la interacción con personas. Existe el peligro de que el niño tímido no quiera jugar al fútbol o ensayar la obra de teatro o ir a un cumpleaños porque para él es más fácil quedarse en casa con su robot, o de que el soltero no se suscriba a las aplicaciones para encontrar pareja ni tenga una cita a ciegas porque prefiere acurrucarse en el sofá con su nuevo robot sexual.

Pero estas cosas no se pueden prever. A diferencia de un amigo real, que puede afearnos la conducta o cuestionar nuestras opiniones, los robots son más bien como un amigo de alquiler, una persona servil que está a nuestra disposición las veinticuatro horas del día y satisface todos nuestros caprichos sin sacarnos de la zona de confort».

p. 244

Para más información:

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
gduran@planeta.es