

LIBRO

# ▶ **Conexiones perdidas.** Johann Hari



## PROPÓSITO

### ▶ Salud emocional

En vez de reflexionar sobre las causas de la depresión, nos hemos limitado a medicar a la gente, lo que degenerado en una industria. Deberíamos dejar de hablar de salud mental y comenzar a hacerlo de salud emocional. La llamamos salud mental para que suene científico. Pero se trata de nuestras emociones.

IDEA CLAVE

## ► Nuestras vidas

¿Qué ocurriría si, de hecho, la depresión fuera una suerte de pena... por el hecho de que nuestras vidas no sean como deberían?  
¿Qué ocurriría si fuera una suerte de pena por las conexiones perdidas que seguimos necesitando?

IDEA CLAVE

## ▶ Desconexión

La depresión es en gran medida un problema localizado en nuestra vida, no en nuestro cerebro. Todas las causas de depresión y ansiedad son formas de desconexión. Todo son modos en que nos hemos visto apartados de necesidades innatas que hemos perdido en algún punto del camino.

## IDEA CLAVE

### ▶ Trabajo con sentido

En un estudio con trabajadores de todo el mundo, un 63% afirma estar no implicado, lo que significa arrastrarse durante la jornada laboral, dedicándole tiempo al trabajo, pero nada de energía ni de pasión. Otro 23% se declara activamente desinteresado.

IDEA CLAVE

## ► Soledad

La soledad flota hoy sobre nuestra cultura como una niebla espesa. Nunca ha habido tanta gente confesando que se siente sola. Sentirse solo dispara los niveles de cortisona, en el mismo grado que pasar por algunas de las experiencias más desagradables posibles. La soledad aguda es equiparable, en términos de estrés, a sufrir un ataque físico.

IDEA CLAVE

## ▶ Seguros

La evolución nos moldeó no solo para que la conexión nos hiciera sentir bien, sino para que nos hiciera sentir seguros; nos sentimos mal e inseguros cuando estamos aislados.

## IDEA CLAVE

### ► Comunidad perdida

La soledad va más allá de ser una tristeza humana de carácter inevitable. Es producto de nuestro modo de vida actual. En apenas una década, por todo el hemisferio occidental, hemos dejado de unirnos de forma masiva, retirándonos a la soledad de nuestros hogares. Así, nuestra sensación de pertenecer a una comunidad, o incluso de tener amigos con los que poder contar, se ha desmoronado.

IDEA CLAVE

## ► Compartir

Para acabar con la soledad necesitamos a los otros... y algo más. Necesitamos sentir que estamos compartiendo algo con el otro, o con el grupo, que sea significativo para ambas partes. Para acabar con la soledad necesitamos percibir un sentido de ayuda y protección mutuas con los otros.

## IDEA CLAVE

### ► Por nuestra cuenta

Hace demasiado tiempo que hemos empezado a creernos que hacer cosas por nuestra cuenta es el estado normal de los seres humanos y el único modo de progresar. De este modo, negamos la historia humana y negamos la naturaleza humana. Y esta aproximación errónea a la vida nos hace sentir fatal.

IDEA CLAVE

## ▶ Parodia

Internet aterrizó en un momento en el que muchas personas ya habían perdido la sensación de estar conectadas a los otros. El derrumbamiento llevaba décadas en marcha. La red vino a ofrecernos una suerte de parodia de lo que estábamos perdiendo: amigos de las redes sociales en vez de vecinos, videojuegos en vez de trabajos significativos y actualizaciones de estado en vez de reconocimiento en el mundo real.

## IDEA CLAVE

### ▶ Valores significativos

De igual manera que hemos pasado de forma masiva de ingerir comida a ingerir comida rápida, hemos pasado de albergar valores significativos a valores de usar y tirar.

## IDEA CLAVE

### ► Necesidades auténticas

Lo que de verdad necesitamos son conexiones. Pero lo que nuestra cultura nos dice es que necesitamos pertenencias y un estatus elevado, y en ese vacío que se abre entre estas dos señales – las que nos llegan de nosotros mismos y las que nos llegan de la sociedad- es donde la depresión y la ansiedad crecerán, a medida que nuestras necesidades auténticas no se vean atendidas.

## IDEA CLAVE

### ▶ Modo de vida

La depresión es en buena medida una reacción a nuestro modo de vida. Estar bien integrado en una sociedad enferma no es prueba de salud.

## CONCLUSIÓN

### ► Una tribu

Cuando las personas se redescubren las unas a las otras, problemas que antes parecían irresolubles comienzan a resolverse. No necesitamos estar bajo los efectos de los medicamentos. Necesitamos estar juntos. Llevamos mucho tiempo sin una tribu. Ha llegado la hora de que todos volvamos a casa.