

Conexiones Perdidas

Marina Sánchez-Sierra Ramos

Técnica de Investigación de Cáritas Española

A pesar de lo que el título del libro pueda transmitir, no nos encontramos ante un libro destinado a aquellas personas que se han enfrentado a episodios de depresión o ansiedad. Es un libro que hace referencia a todos: a ti, a mí, a quienes viven a miles de kilómetros y a los que ni siquiera tienen tiempo de plantearse cómo se sienten emocionalmente.

Al leerlo nos recuerda que todos estamos conectados, de una u otra manera, y que la realidad que vivimos la vamos construyendo, con nuestra actividad o con la falta de ella. Así, al leerlo se encienden diferentes luces en tu cabeza, pero no de forma independiente, sino como un tendido eléctrico que va uniando ideas y pensamientos.

Para empezar, Hari explica el cambio de paradigma de ver la depresión y la ansiedad como un *error* del cerebro, un desajuste de sustancias químicas, para ahondar en sus verdaderas causas más allá de los desajustes físicos. Y lo que vemos es que no se trata de un problema individual, sino que es algo que nos atañe a todos y todas. Es una cuestión estructural. Pone de manifiesto la importancia de la pérdida de la tribu, y cómo los mensajes individualistas han puesto el foco en un *tú* que en realidad no es posible sin el resto que conformamos el *nosotros*. Pero si *tú eres el único responsable* y *tú puedes lograrlo si te lo propones* -y demás frases que pretenden empujarte hacia adelante, poniendo el acento en ese esfuerzo que depende solo de ti-, cuando algo te ocurre se convierte también únicamente en tu problema, y los demás no tenemos, o no tienen, por qué involucrarse. Desaparece la responsabilidad social, el cuidado, la salud como sociedad.

Establece y desarrolla nueve causas para la depresión y la ansiedad poniendo

siempre el acento en el concepto y la necesidad de la conexión. Entre otras, habla de la frustración de levantarse cada día para hacer algo que no nos gusta, para comprar cosas que no nos importan demasiado ni durarán mucho tiempo. Nos muestra investigaciones científicas que relacionan el consumo -y el consumismo- con el grado de felicidad o infelicidad. Cómo esa satisfacción inmediata de la compra de un producto no es uno de los requisitos para sentirnos bien, estableciendo la diferencia entre la importancia que damos a lo que tenemos y cómo de felices nos consideramos según esa escala de valores. Se pregunta también por nuestro lugar en eso que llamamos estructura social y que parece destinado a romper los hilos que lo conforman.

Nos propone, también, unas cuantas soluciones basadas en experiencias que ya ocurren y que funcionan. Nos devuelve la esperanza poniendo el acento en lo más importante: mantener las relaciones sociales, la comunidad, la tribu, la cohesión social, la responsabilidad que todos tenemos sobre nuestra salud mental y la de los demás, sobre la construcción del verdadero bienestar social.