



POLARIZACIÓN Y SALUD MENTAL

CUANDO LA POLÍTICA ENFERMA

Un escenario político que divide entre “ellos” y “nosotros” y entre “buenos” y “malos” no solo puede dañar vínculos importantes con la familia o amigos; también puede causar desde problemas de salud y malestar psicológico hasta síntomas depresivos o ansiosos. ¿Por qué ocurre esto? ¿Y cómo cuidar la salud mental en este contexto?

Por **SOFÍA BEUCHAT**. Ilustración: FRANCISCO JAVIER OLEA.

¿Quién no ha visto a alguien salirse de un chat en los últimos meses, luego de una batalla campal en torno al Apruebo o el Rechazo? ¿Cuántas personas han tenido que comerse su rabia al recibir comentarios agresivos y descalificadores —si no algo peor— luego de emitir una opinión política distinta a la de sus grupos de referencia? ¿Cuántas se han alejado de personas que aprecian, solo para no seguir hablando del plebiscito que se viene?

No hay duda de que la política afecta a las personas más

allá de las urnas. Pero el impacto de lo que los expertos llaman “estrés político” en nuestra salud mental puede ser mucho más profundo de lo que parece. Lo que los nuevos estudios demuestran es que no es inocuo estar en un escenario en el que las elecciones son dicotómicas y las posiciones más polarizadas del espectro político son las dominantes (al menos en el discurso público y en las opciones de voto).

De hecho, su impacto es tal que, según Timothy Fraser —cientista político y académico de la Northwestern University—, “la polarización no es solo un desafío político; también puede ser una preocupación desde el punto de vista de la salud pública, porque afecta negativamente la salud de las personas, tanto física como mental”. Así lo sugieren los hallazgos del estudio “Los efectos dañinos de la polarización partisana en la salud”, de cuyo equipo formó parte y que fue publicado en marzo por la revista de la National Academy of Sciences de Estados Unidos.

Según Fraser, la polarización política, que comenzó a “crecer de manera precipitada” a partir de los años 70, se ha venido estudiando de manera sistemática hace más de dos décadas, junto con la llegada del siglo en curso. Pero, desde entonces y hasta ahora, se ha abordado principalmente desde la perspectiva de la administración pública. El análisis de su impacto en la salud de las personas es reciente. Y, en el caso específico de la salud mental, tiene un hito: la publicación, en 2017, de un reporte de la American Psychological Association que advertía que “la política es una fuente significativa de estrés para el estadounidense promedio”.

Desde Boston, el investigador explica:

—Nuestro estudio comenzó a fines de 2019, en el contexto de las elecciones de 2020 (Trump versus Biden), a raíz de varias cuentas en redes sociales en las que las personas se quejaban de sentirse drenadas por la alta conflictividad



del contexto político. Y arroja datos bastante preocupantes: quienes están insertos en ambientes muy polarizados en lo político tienden a experimentar más días autorreportados como “de mala salud”. Esto significa que la polarización tiene un costo que se traduce en cuánto tiempo las personas se sienten enfermas, por lo que es un tema de interés para la salud pública. Además, un contexto político centrado en los extremos aumenta las probabilidades de tener síntomas depresivos o ansiosos.

Fraser cree que, aunque no hay evidencia que permita extrapolar estos hallazgos a otros contextos, todo indica que se podrían adecuar fácilmente a diferentes realidades, porque la polarización política está presente hoy en muchos países.

Pero ¿qué explica sus hallazgos?

Al parecer, habría una correlación entre la posición política y ciertos hábitos que inciden en la salud física y mental. En esta línea, Fraser cita un estudio de 2018, liderado por Viji Diane Kannan, del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Rochester y publicado por la National Library of Medicine, donde se apunta que “los demócratas/liberales mostraron más altas probabilidades de fumar cigarrillos o consumir alcohol en exceso, en comparación con los republicanos/conservadores. En cambio, los republicanos/conservadores comen menos porciones y menos variedad de frutas y verduras; ingieren más grasas saturadas y alimentos procesados, y se involucran en menos búsquedas profundas sobre información de salud que los demócratas/liberales. Además, los conservadores mostraron menos probabilidad de participar en actividad física y ejercicio en comparación con los liberales”.

—Queremos que haya más vasos comunicantes entre los bandos políticos porque eso le hace bien a la democracia, pero ahora sabemos que también a la salud de las personas —concluye Fraser.

“Lo que hoy está pasando es una tragedia. La gente ya ni siquiera piensa en hablar con alguien que no es de su bando”.

NOSOTROS VERSUS ELLOS

En Chile, dice el psicólogo Manuel Ortiz Parada (doctor en Psicología de la Salud por la U. de California y director del Doctorado en Psicología de la UFRO), la polarización política está presente, particularmente en el contexto de las últimas elecciones y el plebiscito del 4 de septiembre. Pero además se da en una población que arrastra desde hace tiempo indicadores muy pobres en cuanto a salud mental. La mezcla es explosiva.

—La polarización es un fenómeno global, pero hay contextos culturales que la facilitan: es más común en sociedades como la nuestra, que tienden a ser más individualistas y menos colectivistas. Además, un estudio realizado en Chile en 78 comunas mostró que se da más en las que tienen una mayor desigualdad social —dice el también presidente de la Sociedad Científica de Psicología de Chile. Y agrega:

—Las personas tendemos a hacer endogrupos, es decir, grupos con personas similares, que vendría a ser el “nosotros”, y exogrupos, el “ellos”. Esto nace de una necesidad de reafirmar la propia identidad y de sentirse protegido por el grupo de pertenencia. Es algo natural que trae beneficios, pero también desventajas, cuando el discurso que se instala es “mi grupo es mejor que el otro”, o “tiene mejores valores”. Esto lleva a una dinámica donde unos son los “buenos” y los otros, “los malos”, lo que se traduce en conductas como la discriminación y la cancelación.

En su libro “Infocracia: La digitalización y la crisis de la democracia”, el célebre filósofo Byung-Chul Han analiza cómo este fenómeno deriva en la formación de tribus en las que la opinión política se entrelaza con la identidad: no se piensa de una manera política, se es de esa manera, lo que se traduce en una percepción amenazante del que está al otro lado del espectro. Escribe: “Fuera del territorio tribal solo hay enemigos, otros a los que combatir. El tribalismo actual, que puede observarse no solo en las políticas identitarias de derechas, sino también en las de izquierdas, divide y polariza a la sociedad. Convierte la identidad en un escudo o fortaleza que rechaza cualquier alteridad (...) En lugar de discurso, tenemos una guerra de identidades”.

Además, en contextos de polarización, la posibilidad de que el sector contrario resulte vencedor, cuando el mensaje imperante es que de ser así vendrá el caos, genera mucha incertidumbre. Y la incertidumbre, se sabe, es fuente de ansiedad, ese temor difuso al futuro que deja a muchos con la sensación de que no pueden funcionar bien en el día a día.

—Cuando se trata de instalar que lo que viene si gana el otro bando son puras cosas malas, se crea un clima enrarecido cargado de ambigüedad, de pérdida de control, y todo eso afecta a las personas. En ese sentido, es importante que los políticos envíen un mensaje que dé confianza y tranquilidad —acota Ortiz.

Pasar de los síntomas ansiosos a los depresivos y viceversa, según Cristóbal Hernández —doctor en psicoterapia y académico de la Universidad Adolfo Ibáñez—, es un riesgo común cuando las perspectivas políticas tienen este cariz:

—La base de la ansiedad está en el miedo a que “algo pase” y, cuando nos vemos frente a eventos adversos que

no podemos modificar, surge la tristeza. Esta tristeza tiene una función, pero si no puedes salir de ella, lo más probable es que te deprimas. Por otro lado, si estás permanentemente con esta sensación de que las cosas pueden salir mal por “culpa” de otros que quieren hacer algo que a ti te parece equivocado, empiezas a tener enemigos.

Ahí es donde surgen las víctimas: ese “otro” que es ninguneado, atacado, ya sea presencial o virtualmente, se siente amenazado en su ser social y esto tiene un impacto negativo en su salud mental, cuya intensidad varía en cada caso.

—Recibir insultos, críticas y agresividad por cómo se piensa genera malestar psicológico en las personas: experimentan ansiedad, disforia, síntomas depresivos, estrés psicológico y tristeza. Estar expuesto a esto en reiteradas ocasiones tiene un efecto acumulativo que incide en el bienestar y puede tener un desenlace en la salud física o mental de las personas. Es una sensación nociva de la cual es difícil salir y provoca estados en los que muchos dejan de hacer cosas que son buenas para la salud, como alimentarse bien, hacer ejercicio o cuidar la higiene del sueño. Pueden empezar a tener dificultades para concentrarse o dormir, por ejemplo. Y los síntomas ansiosos o depresivos pueden llegar a una situación que requiera tratamiento —advierte Ortiz.

LA NECESIDAD DE PERTENECER

Los expertos coinciden en que contar con personas cercanas es un factor protector para la salud mental. Si por culpa de la política terminamos distanciándonos de gente que queremos y es importante en nuestras vidas, ya sea si se trata de amigos o de familia, el riesgo de tener síntomas ansiosos o depresivos aumenta.

Hernández explica:

—Las personas necesitamos vivir en comunidad, sintiendo que remamos por las mismas metas. Es algo evolutivo. Y tenemos la necesidad de sentirnos queridos, relevantes para otros. Si estamos tan expuestos a ideas de uno y otro lado, y se defienden con tanto recelo, aumenta la probabilidad de que se fracturen vínculos. El que tiene posiciones intermedias termina sintiéndose fuera de todo, juzgado por ambos lados, y eso nos afecta, porque las personas queremos pertenecer. No es algo de adolescentes, de la etapa del colegio; es de toda la vida, porque te hace sentir seguro y tener mejores expectativas frente al futuro.

En este contexto, discutir con el otro, agrega Ortiz, es una causa perdida: no cambiará de opinión y tiene un efecto acumulativo que aumenta la polarización.

—Si yo me doy cuenta de que tu punto de vista es muy distinto al mío, voy poniendo cada vez más argumentos, y eso nos va llevando cada vez más hacia los extremos —explica—. Incluso los indecisos, cuando ven debates, lo que buscan son certezas, más que argumentos; necesitan reducir lo que produce estrés psicológico. Por eso el debate no lo gana el que entrega mejores argumentos, sino el que genera más confianza. Es algo mucho más afectivo que cognitivo.

En esto, las redes sociales nos hacen un flaco favor.



Timothy Fraser, cientista político y académico de la Northwestern University.



Manuel Ortiz Parada, doctor en Psicología de la Salud por la U. de California y director del Doctorado en Psicología de la UFRO.



Cristóbal Hernández, doctor en psicoterapia y académico de la Universidad Adolfo Ibáñez.



Daniel Halpern, académico de la Facultad de Comunicaciones UC.

Daniel Halpern, quien como académico de la Facultad de Comunicaciones de la UC lleva años estudiando el impacto de las nuevas tecnologías, asegura que estas no solo actúan como caja de resonancia para la polarización, sino que además han hecho crecer la desconfianza.

—Lo que hemos visto es que las personas que tienen una mentalidad que podríamos llamar políticamente más de extremos, es decir, los que de uno a diez se definen más cerca de los polos a la izquierda o a la derecha, son prácticamente incapaces de ver información que sea contraria a su visión de mundo. La acusan inmediatamente de ser *fake news*; no de que hubo una confusión, o de que hubo un error, sino que es noticia falsa. Pienzan que cualquier persona que, por ejemplo, lee la Constitución de una manera distinta, a como ellos creen que es, es un mentiroso. Ya no es que piense distinto: es un mentiroso. Lo invalido. Eso es muy peligroso para la democracia.

¿Qué hacer para salir de ese ciclo sin dejar de informarse?

—Tenemos que partir por asumir que estamos sesgados, y reconocernos vulnerables a caer en extremos —comenta Hernández—. Nadie está libre de eso, especialmente cuando pierdes contacto con otras ideas que podrías considerar razonables. Por eso, una forma de cuidarnos es tratar de contaminarnos con otras perspectivas, aunque eso signifique tolerar cierto malestar.

Desde Nueva York, la psicoterapeuta Jeanne Safer (autora del libro “I love you, but I hate your politics”, de 2019) ha utilizado su testimonio de vida para esa causa: es demócrata acérrima, y su marido, el conocido periodista Richard Brookhiser, no solo milita en el Partido Republicano, sino que además es editor de National Review, una revista política afín a ese sector.

—Hasta ahora, no nos hemos matado el uno al otro —bromea. Y luego añade:

—Lo que hoy está pasando es una tragedia. La gente ya ni siquiera piensa en hablar con alguien que no es de su bando. La política ha tomado el lugar que antes tenía la religión: te da un sentido de pertenencia y un marco moral. Nos ponemos anteojeras en la cabeza y nos llenamos de suposiciones estúpidas sobre los otros, cuando lo que de verdad importa no es por quién votas, sino quién está contigo cuando te enfermas gravemente, por ejemplo. Hay gente con cualidades tremendas y gente idiota en ambos lados. Los valores básicos van más allá de las diferencias políticas, y tener esto siempre en perspectiva tiene el valor de obligarte a pensar por ti mismo.

¿Sus consejos? No guardarse las ideas, porque ello aumenta el riesgo de tener síntomas depresivos, pero jamás pensar que al exponerlas cambiaremos la visión del otro, porque eso no ocurrirá. Nunca pasarle al que piensa distinto artículos con ideas afines a las nuestras y decirle “lee esto” o “viste, te lo dije”: esto solo consigue polarizar más la conversación, si es que lo hay. Plantear el “no hablemos de política” cuando lo sentimos necesario para cuidar un vínculo. Defender siempre al que es cancelado por sus ideas, del lado que sea. Y, sobre todo, jamás enfrascarse en una discusión sobre estos temas después de haber tomado alcohol. ■