
¿Se puede morir de la soledad? Responden los científicos

24/12/2018



La soledad representa un peligro mortal para las personas y los animales con un alto grado de organización social. En esto concuerdan varias investigaciones y nociones aceptadas que una serie de expertos en distintos ámbitos se han dado a la tarea de explicar en detalle.

Animales sociales

Según cita knife.media al psiquiatra Evgueni Kasiánov, coordinador de un proyecto educativo llamado Psiquiatría y Neurociencia, "la soledad realmente puede ser mortal". El científico cita varios estudios que demuestran una mayor mortalidad en condiciones de exclusión social, como la de las personas mayores en hogares de ancianos en comparación con los que viven bajo el cuidado de seres queridos.

Ejemplos fatales de la soledad se pueden notar también en animales como los delfines y las ballenas asesinas, que tienen toda una sección del cerebro dedicada a la empatía y en algunos aspectos se pueden comunicar entre ellos de forma "incluso más perfecta que la humana", según afirma el zoólogo Grigori Tsidulko, experto en cetáceos de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza.

Peligro mortal

"La soledad forzada para ellos no es menos traumática que para nosotros", asevera el experto, subrayando que las orcas, que prácticamente no se reproducen en cautiverio, viven en promedio solo de 10 a 12 años en los

acuarios, mientras que en la naturaleza —sin veterinarios— a menudo viven hasta los 80 años.

En experimentos con otros animales sociales, por su parte, se ha demostrado que el aislamiento induce una activación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal con la secreción de hormonas liberadoras de corticotropina y cortisol, que son los "maestros de orquesta" del estrés, señala Kasiánov.

De acuerdo con el psiquiatra, esto podría conllevar varias consecuencias, entre ellas la supresión de los efectos de la dopamina, la norepinefrina y la serotonina —lo que afecta negativamente el estado de ánimo y el nivel de actividad—, el debilitamiento de la memoria, y el aumento del riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

No es necesariamente aislamiento

Kasiánov indica que la soledad se acostumbra a definir como la discrepancia entre las relaciones sociales que una persona desea y las que experimenta en la realidad. Con base en esa definición, el psiquiatra enfatiza que el sentimiento de soledad es "bastante subjetivo".

"Para experimentarlo y sufrirlo, en realidad no es necesario estar completamente solo", afirmó el especialista.

En ese sentido, Gleb Napreyenko, psicoanalista e historiador del arte, afirma que la fuente de la soledad humana no se encuentra en la falta de relaciones interpersonales, sino en las diferentes estructuras que pueden tomar esas relaciones, que nacen a raíz de una característica específica de los seres sociales.

El lenguaje

"Tal vez fue la invención del lenguaje la que arrancó al hombre de su hábitat natural, condenándolo a la soledad", opina el psicoanalista.

Napreyenko precisa que, desde el punto de vista psicoanalítico, las distintas estructuras de las relaciones interpersonales son clave para describir tanto los diferentes trastornos mentales como los cambios sociales que son evidentes al día de hoy, como el efecto de que las personas se mantengan 24 horas conectadas entre ellas gracias a la tecnología.

"Esto solo enfatiza la naturaleza problemática del encuentro entre dos cuerpos. Hoy, este encuentro, tal vez más que nunca, se ha convertido en un lugar de encuentro para la soledad", opina el especialista