

III
CÓMO LA DESIGUALDAD SE METE BAJO LA PIEL

Es bien cierto que cada hombre lleva escrita en su mirada noticia exacta de su rango dentro de la inmensa escala de la humanidad, y siempre estamos aprendiendo a leerla.

Ralph Waldo EMERSON,
La conducta de la vida

¿**L**a desigualdad y la posición que ocupamos en la sociedad nos afectan tanto como sugieren los datos del capítulo anterior? Antes de explorar –en los nueve capítulos siguientes– las relaciones entre la desigualdad y una amplia gama de problemas sociales, incluidos los de nuestro Índice de Problemas Sociales y de Salud, queremos exponer las razones por las que los seres humanos somos tan sensibles a la desigualdad.

La desigualdad forma parte de las complejas estructuras sociales, y la explicación de sus consecuencias pasa por mostrar cómo afectan estas estructuras sociales a las personas. Son los individuos –y no las sociedades– los que tienen mala salud, son violentos o tienen hijos en la adolescencia. Aunque los individuos no tienen una distribución de la renta, sí tienen una renta relativa, un estatus o una posición en la sociedad. De manera que en este capítulo veremos que nuestra sensibilidad individual hacia el conjunto social es una de las razones por las que vivir en sociedades muy desiguales tiene tantas consecuencias. Para entender por qué somos tan vulnerables a la desigualdad es necesario examinar algunos de nuestros rasgos psicológicos comunes. Demasiado a menudo, cuando hablamos o escribimos sobre estas cuestiones, la gente malinterpreta nuestra intención. No estamos afirmando que el problema sea una cuestión de psicología individual, o que lo que debería cambiarse, en lugar del grado de desigualdad, sea la percepción de la gente sobre este asunto. La solución a los problemas que causa la desigualdad no

es hacer una terapia colectiva para que las personas sean menos sensibles ante ellos. La mejor manera de combatir los prejuicios causados por los altos niveles de desigualdad es reducir la desigualdad. En lugar de diluir ansiolíticos en el agua corriente o aplicar terapias colectivas, la realidad impone una opción más interesante: si reducimos los índices de desigualdad, aumentarán el bienestar y la calidad de vida de todos nosotros. A pesar de esa sensación tan común de que el deterioro del bienestar social y de la calidad de las relaciones humanas resulta inevitable e imparabile, debemos asumir que la situación es, por el contrario, reversible. Sólo el hecho de comprender los efectos negativos que la desigualdad ejerce sobre *toda* la sociedad ya pone en nuestras manos un instrumento valiosísimo para mejorar el bienestar general.

Los poderosos mecanismos que hacen a las personas vulnerables ante la desigualdad no pueden entenderse únicamente en términos de estructura social obviando la psicología individual. Ni viceversa. Por el contrario, la psicología individual y la desigualdad social están íntimamente relacionadas. No haber valorado adecuadamente esta relación es una de las razones por las que se ha tardado más en comprender los efectos negativos de la desigualdad para el conjunto social.

EL AUMENTO DE LA ANSIEDAD

Dado el nivel sin precedentes de confort y de comodidad material de las sociedades modernas, parecería sensato mostrarse escéptico ante lo que parece una obsesión generalizada por el estrés, como si la vida sólo fuese soportable a duras penas. Sin embargo, Jean Twenge, psicóloga de la Universidad Estatal de San Diego, ha reunido datos que demuestran que sufrimos mucha más ansiedad que en otras épocas. Tras revisar un gran número de estudios sobre niveles de ansiedad en la población realizados en momentos diferentes, Twenge desveló una serie de tendencias muy claras.

Twenge encontró 269 estudios comparables en términos generales que medían los niveles de ansiedad en Estados Unidos en distintos momentos entre 1952 y 1993.¹¹ En conjunto, los sondeos evaluaban un total de 52.000 individuos y ponían de manifiesto una tendencia al alza durante este periodo de cuarenta años. Sus resultados para hombres y

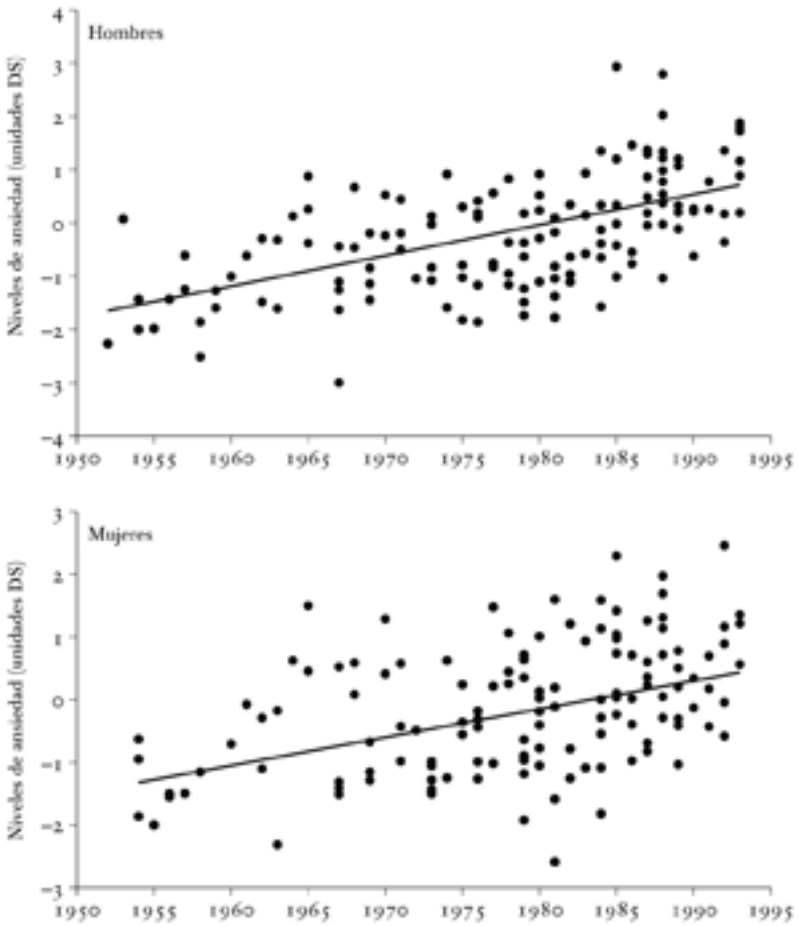


Gráfico 3.1. Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios entre 1952 y 1993. Datos procedentes de 269 muestras representativas de 52.000 individuos. (Reproducido por cortesía de Jean M. Twenge.)¹⁵

mujeres se muestran en el gráfico 3.1. Cada punto en el gráfico muestra el nivel medio de ansiedad hallado en un estudio y el año en que fue realizado. La tendencia al alza, patente en gran número de los estudios, es inconfundible. Ya fuese en estudiantes universitarios o en niños, Twenge encontró el mismo patrón: al final del periodo el universitario medio sufría más ansiedad que el 85% de la población al principio del periodo

y, lo que aún resulta más llamativo, a finales de la década de 1980 el niño estadounidense medio era más ansioso que los pacientes psiquiátricos infantiles de la década de 1950.

Estos datos se obtuvieron aplicando medidores estándares de ansiedad a muestras de población. El argumento de que en la actualidad somos más conscientes de la ansiedad no es suficiente como explicación. Esta tendencia al alza también encaja con lo que se ha producido en enfermedades relacionadas con la ansiedad, como la depresión. La depresión y la ansiedad están íntimamente conectadas: las personas que sufren de una suelen padecer también la otra, y los psiquiatras muy frecuentemente tratan ambas de forma similar. En la actualidad existe un gran número de estudios que muestran un aumento sustancial de las tasas de depresión en los países desarrollados. En algunos de estos estudios se observan los cambios ocurridos en la última mitad del siglo xx, comparando la experiencia de una generación con otra, sin caer en la trampa de considerar que tener más conciencia de lo que significa la depresión puede conducir a que haya más casos documentados.¹² Otros estudios comparan las tasas en muestras de individuos representativos de la población y nacidos en distintos años. En Gran Bretaña, por ejemplo, el estudio de unas diez mil personas veinteañeras nacidas en 1970 mostró que la depresión era dos veces más común que en otro estudio realizado entre personas, también veinteañeras, nacidas en 1958.¹³

Los estudios concluyen que la población de muchos países desarrollados ha experimentado un aumento sustancial en los índices de ansiedad y depresión. Entre los adolescentes, este fenómeno se acompaña de un aumento de los problemas de conducta, como la delincuencia y el consumo de alcohol y de drogas.^{12, 14} Hay que decir que, en estos estudios, se evaluaban hombres y mujeres de todas las clases sociales y de tipología familiar diversa.¹³

Es importante comprender en qué consiste este incremento de los niveles de ansiedad antes de poner de manifiesto su relación con la desigualdad. Sin embargo, no estamos sugiriendo que este incremento se deba a un aumento previo de la desigualdad. Esa posibilidad puede descartarse porque el aumento en los niveles de ansiedad y depresión parece empezar mucho antes que el crecimiento de la desigualdad, fenómeno que en muchos países se produjo en el último cuarto del siglo xx. (Es posible, no obstante, que las tendencias al alza de la ansiedad y la

depresión en las décadas de 1970 y 1990 se viesen agravadas por el incremento de los niveles de desigualdad.)

AUTOESTIMA E INSEGURIDAD SOCIAL

Tras estas tendencias ascendentes de las patologías psicológicas subyace un factor clave, que en principio se identificó como un aumento de la autoestima. Cuando se comparan en el tiempo, de manera muy similar a como se muestran las tendencias de la ansiedad en el gráfico 3.1, las medidas estándares de la autoestima también desarrollan una tendencia claramente alcista a largo plazo. Parece como si, con el paso del tiempo, y a pesar del aumento de los niveles de ansiedad, los individuos también adquiriesen una visión más positiva de su propia personalidad. Por ejemplo, mostraban mayor tendencia a afirmar que se sentían orgullosos de sí mismos; también a estar de acuerdo con afirmaciones del tipo “soy una persona de valía”, y parecían haber dejado de lado dudas y sentimientos de que eran “inútiles” o “nada positivos”. Twenge afirma que en la década de 1950 sólo el 12% de los adolescentes estaba de acuerdo con la afirmación “soy una persona importante”, pero a finales de la década de 1980 esta proporción había ascendido hasta el 80%.

¿Qué había ocurrido? Que la gente se hubiese vuelto más segura de sí misma no parecía coherente con el hecho de que también estaba más ansiosa y deprimida. La respuesta dibuja una situación de creciente ansiedad provocada por una excesiva preocupación por cómo nos ven los demás y qué piensan de nosotros; se genera así una reacción de refuerzo de nuestra propia seguridad, como medio precisamente de combatir nuestras debilidades. Esta actitud defensiva implica una suerte de egocentrismo que, aunque es fruto de la inseguridad, se confunde fácilmente con la autoestima. Parece que estemos ante una serie de problemas difíciles de identificar, sobre todo si hablamos de tendencias generales de sociedades en su conjunto. Pero detengámonos un instante en los datos acumulados desde que, en 1980, se produjo ese supuesto crecimiento de la autoestima. Estos datos son reveladores de lo que realmente ha ocurrido.

Con los años, muchos investigadores que habían centrado su trabajo sobre la autoestima en el estudio de las diferencias individuales y en un momento concreto –en lugar de estudiar las tendencias de la población a lo largo del tiempo– empezaron a detectar dos categorías de personas que obtenían puntuaciones muy altas. En una de estas categorías, la autoestima alta iba asociada a valores positivos tales como la felicidad, la confianza, la capacidad para encajar las críticas, la facilidad para hacer amistades, etcétera. Pero, además de estos valores positivos, las investigaciones evidenciaron que, con bastante frecuencia, se manifestaba un segundo grupo de personas que obtenían buenos resultados en los medidores de autoestima. Eran individuos que mostraban tendencia a la violencia y al racismo, insensibles a las necesidades de los demás y con malas relaciones personales.

La tarea se centró entonces en desarrollar una serie de test psicológicos que distinguieran entre personas con autoestima saludable y aquellas con autoestima enfermiza. El grupo saludable compartía un sentido de la confianza bien asentado, con una visión razonablemente precisa de sus puntos fuertes en diferentes situaciones y una capacidad para reconocer sus debilidades. El otro grupo mostraba una actitud básicamente defensiva y una negación de sus debilidades, una suerte de autoconvencimiento y un afán por ofrecer una visión positiva de sí mismos frente a amenazas potenciales a su autoestima. Su autoestima era –y es por tanto, frágil, y eso hace que reaccione muy mal ante las críticas. Las personas con una autoestima alta, pero insegura, tienden a ser insensibles en lo que respecta a los demás y, por el contrario, muestran una preocupación excesiva por sí mismas, por el éxito personal y por su imagen y su apariencia ante los demás. Esta autoestima enfermiza a menudo recibe el nombre de “egocentrismo amenazado”, “autoestima insegura” o “narcisismo”. Durante el corto periodo de tiempo del que se dispone de datos para comparar tendencias en el narcisismo sin que se confundan con las de la autoestima real, Twenge ha mostrado un aumento del primero. Encontró que, en 2006, dos terceras partes de los universitarios estadounidenses superaban la media de los índices de narcisismo en 1982. En la actualidad es un hecho comúnmente aceptado que, lejos de haber aumentado la autoestima genuina, lo que se ha producido es un aumento del narcisismo inseguro, en especial entre los jóvenes.

AMENAZAS A LA IDENTIDAD SOCIAL

Sabemos, pues, que no es cierto que la autoestima haya crecido paralelamente a los niveles de ansiedad. A estas alturas parece claro que el incremento de la ansiedad ha venido acompañado de un narcisismo al alza, y que ambos tienen raíces comunes. Los dos están causados por un aumento de lo que ha dado en llamarse “amenaza social evaluativa”. En la actualidad existen indicadores fiables de las principales fuentes de estrés en las sociedades modernas. Vivir con niveles altos de estrés es algo que se reconoce como dañino para la salud; los investigadores han dedicado mucho tiempo a tratar de comprender cómo responde el cuerpo al estrés y también a averiguar cuáles son las principales fuentes de estrés en la sociedad. Una gran parte de las investigaciones se ha centrado en una hormona llamada cortisol, que puede medirse fácilmente en la saliva y en la sangre. El cerebro es el encargado de liberarla y sirve para prepararnos fisiológicamente ante posibles amenazas y situaciones de emergencia. En los laboratorios se han realizado numerosos experimentos para medir los niveles de cortisol en la saliva mientras las personas voluntarias que se sometían a este experimento eran expuestas a alguna situación o actividad supuestamente estresante. Experimentos distintos han empleado diferentes estímulos estresantes: algunos han pedido a los voluntarios que resolvieran una serie de problemas matemáticos –en ocasiones en público, para después comparar los resultados con los de los demás–; otros los han expuesto a sonidos fuertes o les han pedido que relataran por escrito alguna experiencia desagradable, o los han filmado mientras llevaban a cabo una tarea. Puesto que en estos experimentos se han empleado diferentes estímulos estresantes, Sally Dickerson y Margaret Kemeny, psicólogas de la Universidad de California en Los Ángeles, llegaron a la conclusión de que podían usar los resultados para evaluar qué tipo de estímulos eran más efectivos para aumentar los niveles de cortisol en una persona.¹⁶

Dickerson y Kemeny recopilaron los resultados de 208 informes, ya publicados, de experimentos en los que se habían medido los niveles de cortisol en personas expuestas a un desencadenante de estrés experimental. Clasificaron los diferentes desencadenantes empleados y descubrieron que “las tareas que incluían una amenaza socioevaluativa

—a la autoestima o al estatus social—, en las que otros podían juzgar negativamente el rendimiento del sujeto —en especial cuando ese rendimiento era incontrolable para el propio sujeto—, provocaban unas alteraciones de cortisol mayores y más fiables que los estímulos que no llevaban aparejado ese tipo de amenazas”. De hecho, sugerían que “los seres humanos manifiestan un impulso natural a preservar su identidad social y están alerta ante posibles amenazas a su estima social y a su estatus”. Las amenazas socioevaluativas eran las que con más fiabilidad provocaban una pérdida de autoestima en la persona objeto del experimento, sobre todo si esas amenazas implicaban la posibilidad de una comparación social negativa, como sacar peor puntuación que otro, o que su actuación fuese grabada, haciendo posible un examen posterior. Las respuestas de mayor elevación de los índices de cortisol aparecían cuando se combinaba una amenaza socioevaluativa con una tarea en la que el participante no podía evitar su fracaso, por ejemplo porque la tarea era imposible o porque no disponía de tiempo suficiente para realizarla, o simplemente porque se le decía que lo estaba haciendo mal, independientemente de si era verdad o no.

El descubrimiento de que las amenazas socioevaluativas son los estímulos estresantes que más nos afectan encaja bien con los datos que hablan de un aumento de la ansiedad acompañada de una defensa narcisista, de una imagen insegura de uno mismo. Como afirman Dickerson y Kemeny, el “ser social” que tratamos de defender “es un reflejo de nuestra estima y de nuestro estatus, y se basa en gran medida en la percepción que los demás tienen de nuestra valía”.

Otra línea completamente distinta de investigación sobre la salud corrobora y completa este panorama. Uno de los avances recientes más importantes es el reconocimiento del estrés psicológico como un factor determinante para la salud en los países ricos. En el capítulo VI explicaremos con qué frecuencia afecta el estrés prolongado a nuestro cuerpo, influyendo en muchos sistemas fisiológicos, entre ellos el inmune y el cardiovascular. Pero lo que nos importa en este capítulo es que las fuentes de estrés más poderosas, que afectan a la salud, pertenecen a tres situaciones sociales bien claras: estatus social bajo, falta de amigos y estrés en las primeras etapas de la vida. Las tres han demostrado, en numerosos estudios fiables, que son extraordinariamente perjudiciales para la salud y acortan la longevidad.

La interpretación más plausible, con mucho, de por qué estos factores son los principales indicadores de estrés en las sociedades modernas es que afectan, o reflejan, el grado de gratificación que nos produce o no nuestra relación con los demás. Las inseguridades cuyo origen está en situaciones de estrés tempranas guardan ciertas similitudes con las que causa el tener un estatus social bajo, y las dos pueden exacerbarse mutuamente. La amistad ejerce un efecto protector, porque en compañía de amigos nos sentimos más a gusto y más seguros. Los amigos pueden hacer que nos sintamos apreciados, ya que valoran nuestra compañía, disfrutan con nuestra conversación y, en suma, les gustamos. Si, por el contrario, carecemos de amigos y sentimos que los demás nos evitan, entonces muy pocos somos lo suficientemente fuertes como para no caer en la inseguridad, en el convencimiento de que somos aburridos y poco atractivos para los demás, que nos consideran –o eso pensamos– estúpidos o socialmente ineptos.

ORGULLO, VERGÜENZA Y ESTATUS

El psicoanalista Alfred Adler dijo: “Ser humano significa sentirse inferior”. Pero tal vez debería haber dicho que la condición de ser humano significa un alto grado de vulnerabilidad, una propensión difícilmente controlable a considerar que los demás nos consideran inferiores. Nuestra indefensión ante esta clase de sentimientos explica los efectos que tiene un estatus social alto o bajo en la confianza en uno mismo. Nos importa, y mucho, cómo nos ven los demás. Por supuesto, es posible pertenecer a la clase alta y ser, a la vez, una persona insegura, o, por el contrario, pertenecer a una clase social baja y tener plena confianza en uno mismo, pero, en general, cuanto más alto se está en la escala social más parece ayudarnos el mundo a alejar la sensación de inseguridad. Si, como generalmente ocurre, vemos la jerarquía social como una especie de ránking de las capacidades de la especie humana, entonces los signos externos de éxito o fracaso (trabajo, ingresos, educación, vivienda, coche y ropa) son los que marcan las diferencias.

Es difícil ignorar el estatus social porque desempeña una función importante en la definición de nuestra valía y en la consideración de los demás. Tener éxito es prácticamente sinónimo de subir peldaños en la escala

social. Un estatus más alto tiene casi siempre connotaciones de ser mejor en algo, superior al resto del entorno, más próspero y más capaz. Si no queremos sentirnos pequeños, incapaces, despreciados o inferiores no es que sea esencial evitar la pertenencia a un estatus social bajo, pero cuanto más arriba estemos en la escala social, más fácil nos resultará sentirnos orgullosos, dignos y seguros. Si es así, las comparaciones sociales nos mostrarán desde un ángulo más positivo, ya se trate de comparar nuestra riqueza, nuestra educación, el lugar de residencia, las vacaciones o cualquier otro indicador de éxito.

No sólo los publicistas juegan con nuestra susceptibilidad ante las comparaciones sociales, sabedores de que tendemos a comprar cosas que realcen nuestro modo de vida, sino que, como veremos en el capítulo X, algunas de las principales causas de violencia en nuestras sociedades tienen que ver con el desprestigio, el desprecio o la humillación social, razones por las cuales la proclividad a las reacciones violentas es mayor en las sociedades más desiguales. Sin ser plenamente conscientes de ello, cuando los publicistas juegan con nuestro miedo a ser infravalorados, quizá estén contribuyendo a aumentar el nivel de violencia en la sociedad.

Thomas Scheff, profesor emérito de Sociología en la Universidad de California, Santa Bárbara, afirmó que la vergüenza es la emoción social por excelencia.¹⁷ Coincidió casi exactamente con Dickenson y Kemeny cuando descubrieron que los estímulos con mayor probabilidad de aumentar los niveles hormonales de estrés eran “las amenazas socioevaluativas”. Con “vergüenza” Scheff designaba la gama de emociones que tiene que ver con sentirse tonto, estúpido, ridículo, distinto, incompetente, torpe, frágil, vulnerable e inseguro. La vergüenza y su contrario, el orgullo, están enraizados en los procesos por los cuales interiorizamos cómo imaginamos que nos ven los demás. Scheff llamó a la vergüenza la emoción social por excelencia porque ésta –y su contrario, el orgullo– proporciona una retroalimentación socioevaluativa que nos permite vernos –o al menos eso creemos– con los ojos de los demás. El orgullo es el placer y la vergüenza el dolor por medio de los cuales nos socializamos, de manera que, ya desde niños, aprendemos a comportarnos de forma socialmente aceptable. Claro que esto no termina en la infancia: nuestro miedo a la vergüenza continúa siendo la base de nuestra sumisión a las reglas sociales durante toda nuestra vida. Muchas personas, antes que infringir, aunque sea levemente, cualquier

norma socialmente aceptada, desearían que se las tragase la tierra, tal es la vergüenza que semejante transgresión les hace pasar.

Aunque el estudio de Dickerson y Kemeny demuestra que la exposición a amenazas socioevaluativas es lo que más eleva el nivel hormonal del estrés, eso no basta para determinar la frecuencia con que los individuos experimentan esas fuentes de ansiedad. ¿Son parte de la vida diaria o resultan sólo ocasionales? Las investigaciones sobre la salud muestran que un estatus social bajo, la falta de amigos y una infancia difícil son los marcadores más importantes de estrés psicosocial en las sociedades modernas. Helen Lewis, una psicoanalista que ha estudiado las emociones relacionadas con la vergüenza, afirma haber observado frecuentes indicadores de vergüenza o incomodidad en sus pacientes –tal vez algo parecido a lo que consideramos un momento incómodo o de inseguridad– cada vez que éstos reían azorados o manifestaban una conducta dubitativa, al tiempo que su forma de hablar sugería un ligero nerviosismo.¹⁸

DE LA COMUNIDAD A LA SOCIEDAD DE MASAS

¿Por qué en el último medio siglo ha aumentado tan drásticamente la ansiedad social, tal como revelan los estudios de Twenge sobre el aumento de egos ansiosos, frágiles y narcisistas? ¿Por qué la evaluación social es percibida como una grave amenaza por los individuos? Una explicación plausible puede estar en la desaparición de las viejas formas de vida comunitaria. Antes una persona crecía, generalmente, rodeada de un número limitado de otras personas que la conocían y a las que conocía. Aunque la movilidad geográfica no ha dejado de aumentar durante varias generaciones, en el último medio siglo esta progresión se ha acelerado. Al comienzo de este periodo aún era normal que los individuos –en zonas rurales y urbanas por igual– nunca hubiesen viajado mucho más allá de los límites de su ciudad o de su pueblo natal. Hermanos y hermanas, padres y abuelos tendían a seguir viviendo cerca de los otros, y las comunidades estaban hechas de personas que en su mayor parte se conocían de toda la vida. Pero ahora, cuando es habitual que la gente abandone el lugar donde nació y creció, el conocimiento de los vecinos suele ser superficial o inexistente. El sentido de la identidad de los

individuos estaba asimilado a la comunidad a la que pertenecían, y esa identidad se asentaba sobre el conocimiento real del prójimo; ahora se encuentra disperso en el anonimato de la sociedad de masas. Las caras familiares han sido reemplazadas por un flujo constante de extraños. Así se pone constantemente en cuestión quiénes somos, es decir, nuestra propia identidad.

El problema se hace evidente incluso en la dificultad que tenemos para distinguir entre el concepto de *estima ajena* –la que puedan o no tenernos los demás– y la autoestima. Nuestra vulnerabilidad a la “amenaza socioevaluativa”, unida a los datos que da Twenge sobre el aumento en los niveles de ansiedad y narcisismo, sugiere que –en comparación con modelos de sociedad anteriores– nos hemos vuelto altamente inseguros, obsesionados con la impresión que damos a los demás, preocupados porque los demás puedan encontrarnos poco atractivos, o aburridos, o estúpidos, o lo que sea, y que estamos tratando de “promocionar” nuestra imagen constantemente. Y en el núcleo de nuestras interacciones con los demás está nuestra preocupación por los juicios sociales y las evaluaciones que puedan hacernos: ¿cómo nos puntuarán?, ¿hemos ofrecido una buena imagen? Esta vulnerabilidad forma parte de la patología psicológica moderna y se halla directamente ligada al consumismo.

Por otra parte, es bien sabido que estos problemas se presentan con especial agudeza en los adolescentes. La percepción que tienen de sí mismos es aún difusa y en el colegio tienen que relacionarse con muchos individuos en su misma circunstancia. No resulta sorprendente que, por tanto, la presión del grupo pase a ser tan determinante en su vida, ni que tantos de ellos estén insatisfechos con su aspecto físico o terminen por sucumbir a la depresión y a la autolesión.

LA DESIGUALDAD AUMENTA LA ANSIEDAD DE SER SOCIALMENTE VALORADOS

Aunque el aumento de la ansiedad que provoca la necesidad de ser valorados socialmente es anterior al aumento de la desigualdad, no es difícil comprender cómo han podido influir en ellos el alza de la desigualdad y las diferencias de estatus social. Antes que pertenecer a esferas distintas, lo que el estatus y la riqueza suponen para los individuos –pasar

de tener un trabajo sin cualificar y mal pagado a disfrutar de éxito laboral, dinero y protagonismo social— afecta no sólo a la imagen que tienen de sí mismos, sino también a cómo los ven los demás, incluidos la familia y los amigos. Nuestra necesidad de sentirnos valorados y capaces hace que busquemos la aprobación de los demás y que a menudo reaccionemos con ira ante las críticas más o menos implícitas. El estatus social lleva aparejados potentes mensajes de superioridad o inferioridad, y la movilidad social se suele ver como una señal de aptitud. De hecho, en una entrevista de trabajo, cualquier discriminación por edad, sexo, raza o religión está prohibida; por tanto, es tarea del entrevistador seleccionar a los aspirantes única y exclusivamente por su aptitud..., siempre que consiga, claro está, no dejarse influir por cuestiones de género, color de la piel, etcétera.

Cuanto más alto es el estatus social de una persona, más influye la desigualdad en la ansiedad que le provoca ser valorada. En lugar de aceptarnos mutuamente sobre la base de nuestra humanidad común, como haríamos en un entorno más igualitario, la posición social pasa a ser un rasgo fundamental de la identidad personal, y entre extraños se convierte a menudo en el rasgo dominante. Como afirmó Ralph Waldo Emerson, el filósofo estadounidense del siglo XIX: “Es bien cierto que, en la inmensa escala de la humanidad, cada hombre lleva escrita la indicación exacta de su rango en los ojos, y siempre estamos aprendiendo a leerla”.¹⁹ De hecho, hay experimentos psicológicos que sugieren que hacemos juicios sobre el estatus de una persona a los pocos minutos de haberla conocido.²⁰ Así las cosas, no es de extrañar que las primeras impresiones cuenten mucho, y que todos experimentemos ansiedad ante la valoración social de los demás.

Si las desigualdades crecen, de manera que algunas personas parecen contar para casi todo y otras para casi nada, entonces la valoración del lugar que ocupa cada uno adquiere mayor relevancia. Una desigualdad mayor vendrá probablemente acompañada de una mayor competencia por el estatus, y ésta, a su vez, de una mayor ansiedad provocada por las expectativas ante la valoración social. No se trata sólo de que cada vez nos preocupe más nuestra propia condición, sino que también atenderemos más al estatus social cuando valoremos a los demás. Hay sondeos que indican que, a la hora de buscar pareja, los individuos de los países con mayor desigualdad aplican criterios tales como las

perspectivas económicas, el estatus social y la ambición, en detrimento de las consideraciones románticas, que sí valoran más los individuos de sociedades más igualitarias.²¹

EL AUTOBOMBO SUSTITUYE A LA AUTOCRÍTICA Y A LA MODESTIA

Al comparar Japón con Estados Unidos, es decir, el país más igualitario con uno de los menos igualitarios entre las democracias de mercado ricas (ver gráfico 2.1), los estudios han revelado un fuerte contraste entre ambos países respecto a cómo los individuos se ven a sí mismos y se presentan ante los demás. Los japoneses siempre escogen una manera más modesta y autocrítica de presentarse a sí mismos, que contrasta vivamente con el vanidoso autoensalzamiento al que tienden tanto los estadounidenses. Mientras éstos suelen atribuir frecuentemente sus éxitos individuales a sus propias cualidades antes que a los factores externos, los japoneses hacen justo lo contrario.²² Más de veinte estudios realizados en Japón han fracasado a la hora de encontrar patrones similares a los de Estados Unidos. En Japón la gente tiende a restar importancia a sus éxitos, como si fueran consecuencia de la suerte antes que del buen juicio, mientras sugieren que sus fracasos son, probablemente, atribuibles a su falta de capacidad. Este mismo patrón de comportamiento se encontró también en Taiwán y China.

Para no perdernos en la terminología psicológica, lo mejor será considerar estos patrones como diferencias en las prioridades de los individuos para mantener lazos sociales y construirse una imagen de sí mismos. Puesto que la desigualdad estimula la competencia entre diferentes estatus y aumenta la amenaza socioevaluativa, se han desarrollado estrategias de autobombo y autocomplacencia. La modestia suele ser la primera víctima de la desigualdad: exteriormente, cuando nos exponemos a la valoración de los demás parece que nos endurecemos, pero interiormente –tal como concluye la literatura científica sobre el narcisismo– probablemente nos volvemos más vulnerables, menos capaces de aceptar las críticas, menos preparados para las relaciones sociales y escasamente predispuestos a reconocer nuestros defectos.