

## Ansia da disuguaglianza. Il legame fra disuguaglianze e salute mentale



Traduzione dell'articolo di **Richard Wilkinson** e **Kate Pickett** pubblicato sul **Guardian** con il titolo [?Inequality breeds stress and anxiety. No wonder so many Britons are suffering?](#) (10 giugno 2018). Richard Wilkinson e Kate Pickett sono gli autori di [?The Inner Level: How More Equal Societies Reduce Stress, Restore Sanity and Improve Everyone's Wellbeing?](#) - ?Il livello interiore: Come società più eque riducono lo stress, ripristinano la salute e migliorano il benessere di tutti?.

---

Il divario fra immagine e realtà è sempre più ampio. La nostra ricca società è piena di persone che sfoggiano facce sorridenti sia di persona che online, ma quando la **Mental Health Foundation** ha commissionato un grosso sondaggio l'anno scorso, ha scoperto che il 74% degli adulti erano così stressati che si sentivano sopraffatti o incapaci di gestire la situazione. Quasi un terzo aveva avuto pensieri suicidi e il 16% era ricorso all'autolesionismo, a un certo punto. I numeri erano più alti per le donne che per gli uomini e decisamente più alti per i giovani che per gli altri gruppi di età. E invece che migliorare, ansia e malattie mentali stanno aumentando.

Per una società che è convinta che la felicità sia il prodotto di redditi alti e ampi consumi, questi numeri sono sorprendenti. Tuttavia, gli studi sulle persone che sono maggiormente assorbite dalla nostra cultura consumista hanno scoperto che sono le meno felici, le più insicure e spesso hanno problemi di salute mentale.

Una parte importante della spiegazione riguarda gli effetti psicologici delle disuguaglianze. Più ampie sono le differenze materiali, più lo status e i soldi diventano importanti. Sono sempre più visti come un metro per misurare il valore di una persona. E, come mostra la ricerca, il risultato è che più diseguale è una società, più le persone provano ansia per il loro status e per come vengono viste e giudicate. Questi effetti si manifestano in tutte le fasce di reddito [?].

Le disuguaglianze aumentano le nostre insicurezze sulla nostra autostima perché enfatizzano lo status e rafforzano l'idea che alcune persone valgano molto più di altre. [?] Uno studio su come le persone percepiscono uno status sociale più basso in diversi paesi ha scoperto, prevedibilmente, che le persone si sentivano delle fallite. Sentivano un grande senso di vergogna e incolpavano loro stesse per aver fallito. Sia che vivessero in paesi ricchi come il **Regno Unito** o la **Norvegia**, o poveri come **Uganda** e **Pakistan**, faceva poca differenza [?]

Gli studi dimostrano come grandi consumi siano intensificati dalle disuguaglianze. Se vivi in un'area in cui le disuguaglianze sono maggiori, è più probabile che tu spenda soldi per una bella macchina o per altri oggetti status symbol. La forza di questo effetto sui consumi può essere vista nella tendenza che hanno le disuguaglianze di aumentare i livelli di debito personale, poiché le persone cercano di migliorare il proprio status.

Ma le disuguaglianze non aumentano solo l'ansia sociale. [?] Aumentano anche quello che gli psicologici hanno chiamato la

?minaccia socio-valutativa?, dove i contatti sociali diventano sempre più stressanti. Il risultato, per alcuni, è una bassa autostima e un collasso della fiducia in se stessi. Per queste persone, le situazioni sociali diventano un calvario da evitare. E ritirandosi dalla vita sociale soffrono di livelli sempre più alti di ansia e depressione.

Altri reagiscono in maniera molto diversa alle minacce al loro ego [?], cercando di migliorare l'impressione che danno agli altri. Invece di essere modesti in merito alle loro conquiste e alle loro abilità, le esagerano. Il narcisismo in aumento è parte della crescente preoccupazione con la gestione della propria immagine. [?]

Ma il danno non si ferma qui. Ricerche di psicologia hanno mostrato che un numero considerevole di malattie mentali e di disturbi della personalità sono collegati a problemi di dominanza e subordinazione esacerbati dalle disuguaglianze. Alcuni, come la depressione, sono collegati all'accettazione dell'inferiorità, altri al continuo tentativo di difesa dall'essere sminuiti o mancati di rispetto. Altri nascono invece dalla convinzione di superiorità o dal continuo sforzo per esserlo, superiori. A conferma di ciò, i dati internazionali mostrano che non solo le malattie mentali in generale sono più comuni in società più diseguali, ma che nello specifico lo sono depressione, schizofrenia e psicosi.

La cosa più triste in tutto ciò è che buone relazioni sociali e partecipazione alla vita sociale hanno dimostrato di essere fattori determinanti per la salute e la felicità. Ma [?] rendendo le classi e le divisioni di status più potenti, le disuguaglianze portano al declino nella vita sociale, a una riduzione della mobilità sociale, a un aumento della segregazione abitativa e a un numero minore di matrimoni inter-classe.

Società più eguali sono segnate da una forte comunità, alti livelli di fiducia, una maggiore volontà di aiutare gli altri e livelli più bassi di violenza. Mentre crescono le disuguaglianze, la tendenza s'inverte. La vita sociale si atrofizza, le persone smettono di fidarsi le une delle altre e il tasso di omicidi aumenta. [?]

E con l'aumento delle disuguaglianze, una percentuale maggiore della forza lavoro del paese viene impiegata nei cosiddetti lavori di sorveglianza [?], che utilizziamo per proteggerci gli uni dagli altri.

Capire le disuguaglianze significa riconoscere che queste aumentano le sparatorie scolastiche, il bullismo, i livelli d'ansia, le malattie mentali e il consumismo perché minacciano l'autostima.

---

Foto in evidenza di Dan Eavns