

¿Por qué seguimos bebiendo alcohol?

- Por qué cuando queremos relajarnos al final del día nuestra cabeza piensa en una copa de vino o una cerveza? El ensayo *Borrachos* de Edward Slingerland, sinólogo,



Visual Arts, Architecture & Crafts

<https://www.lavanguardia.com/cultura/20230219/8767918/seguimos-bebiendo-alcohol.html>

NÚRIA CUGAT TARRIDAS

Domingo, 19 febrero 2023

Por qué cuando queremos relajarnos al final del día nuestra cabeza piensa en una copa de vino o una cerveza? El ensayo *Borrachos* de Edward Slingerland, sinólogo, filósofo y profesor de la Universidad de Columbia, se centra en el papel que ha jugado el alcohol para la supervivencia de la civilización humana. El autor no cree que la tendencia al consumo de esta sustancia se pueda considerar un “error evolutivo”.

Autor de diversos estudios sobre psicología, ciencia cognitiva o religiones, Slingerland –que responde a este diario por videoconferencia– explica que “la función que ha tenido el alcohol se asemeja a la de las tradiciones religiosas y facilita la cohesión social. Se sabe que esta sustancia tiene un impacto terrible a nivel fisiológico y, en un sentido médico, no se recomienda su consumo. Sin embargo, seguimos bebiendo”.

El tema se relaciona también con el de su primer libro, “donde me centré en el ideal chino de existir sin esfuerzo y entrar en un estado donde pierdes conciencia de ti mismo. El problema es que, cuando piensas que te quieres relajar, resulta imposible, sucede todo lo contrario. Los primeros pensadores chinos desarrollaron diferentes estrategias para superar esta paradoja, como la meditación. El alcohol también es un recurso muy eficaz para superar las barreras y llegar a la relajación y la espontaneidad. Mi hipótesis es que el alcohol es una tecnología cultural para superar este problema social, para que la gente supere la paradoja de ‘intentar no intentar nada’”.

No se trata solamente del relato histórico. “Creo que el **alcohol** aún tiene alguna función social que cumplir. Los ejemplos más claros son superar los problemas de creatividad, de cooperación o la incomodidad social cuando empezamos a conocer a alguien”.

El auge de los abstemios se explica “por la visión médica, ya que, según un estudio del 2018 del *British Medical Journal*, el único consumo sano de **alcohol** es cero. Otro informe más reciente, con una visión un poco más flexible, dice que hasta los 40 años no se puede beber **alcohol** de manera saludable y, a partir de la cuarentena, en pequeñas dosis”.

La cultura de cada país marca diferencias notables, pues “en el mundo anglosajón, la gente se muestra como virtuosa o moralmente superior si renuncia a ciertos placeres. Esta arrogancia moral ha jugado un papel importante en el trato con otros pueblos y culturas a lo largo de la historia, porque potencia nuestra capacidad de impresionar a los demás. A nuestros genes les da igual si nos lo pasamos bien... ¡pero a nosotros sí nos importa! Deberíamos ser más permisivos con lo que nos da placer”.

La relación del **alcohol** con las conductas violentas también está probada, pues “nos inhibe de nuestro autocontrol consciente y entonces surgen las acciones más impulsivas que normalmente podemos reprimir por disciplina social. Pero el problema de verdad no es el consumo de **alcohol**, sino por qué alguien es violento o agrede a otra persona. Tampoco prestamos suficiente atención a los métodos que tenemos para beber de manera segura. Por ejemplo, hacerlo en grupo y que el consumo se limite a una comida, no beber por beber. Además, hay culturas en las que estar públicamente borracho está muy mal visto y es sinónimo de no saber beber. Esto pasa sobre todo en Italia que, paradójicamente, tiene la ratio más alta de consumo de **alcohol** per cápita y, a la vez, la tasa de alcoholismo más baja de Europa. Esto demuestra que las culturas del sur de Europa son más sanas y que es compatible el consumo de **alcohol** con una buena conducta social. La bebida es muy adictiva y peligrosa, pero hay mecanismos para beber de manera que permita beneficiarse de la inhibición sin dejarse llevar por la violencia endémica, parte de la humanidad”.