

# Robert Waldinger: «Cuanto mayor sea nuestra comunidad, más sanos estaremos»

**¿Cuál es la clave de la felicidad? Filósofos y pensadores se lo han planteado durante toda la historia de la humanidad pero, en la época del *big data*, cobra especial importancia un estudio que ha registrado las trayectorias vitales y la evolución del bienestar de dos generaciones de personas. Robert Waldinger es el director del estudio más longevo sobre la felicidad, el *Harvard Study of Adult Development*. Aprovechando su participación en el ciclo [Repensando el Mañana](#) le consultamos sobre las conclusiones de este estudio.**

Hace 83 años, durante la Gran Depresión, unos investigadores de la Universidad de Harvard decidieron comenzar una investigación sobre la felicidad. Reclutaron a un grupo de 268 estudiantes de la Universidad a los que sometieron periódicamente a todo tipo de pruebas para analizar su bienestar. A medida que las décadas fueron pasando y los miembros del estudio comenzaron a tener descendencia, estos también se fueron incluyendo en la investigación.

En los años 70, el grupo de control se amplió para acoger a los 456 participantes de otro estudio similar que se estaba realizando en uno de los barrios más empobrecidos de Boston. Se buscaba, de esta forma, eliminar el sesgo de «cuna», es decir, la procedencia económica o el nivel educativo familiar.

De este grupo tan heterogéneo salió un presidente de EE.UU., John F. Kennedy, el editor del Washington Post, Ben Bradley, exitosos hombres de negocios o médicos, pero también personas que acabaron sus días en sanatorios mentales, clínicas de desintoxicación o en la calle.

En la actualidad, solo 59 de los participantes originales, pero la investigación sigue su curso con un grupo de control de unas 1.300 personas y se está empezando a estudiar a los nietos de la segunda generación.

Robert Waldinger es el actual director del estudio más longevo sobre la felicidad del que se tiene conocimiento, el *Harvard Study of Adult Development*. En las manos de este psiquiatra del Massachusetts General Hospital, profesor en la Escuela de Medicina de Harvard y maestro zen, está la recopilación de datos más completa que puede dar respuesta a la pregunta más demandada en la historia de la humanidad: ¿cómo ser feliz?

¿Cómo se mide la felicidad? ¿Qué criterios usáis para evaluarla?

La medimos de formas muy diferentes: usamos cuestionarios para preguntar al grupo cómo se sienten respecto a la vida y a su felicidad; medimos su fisiología, cómo responden a un estresor en el laboratorio y con qué velocidad se calman; preguntamos a su familia y amigos sobre ellos; les observamos interactuar con gente en grabaciones y vemos cómo expresan sentimientos positivos y negativos; escaneamos su cerebro,... usamos muchos métodos diferentes para estudiar su nivel de bienestar.

La principal conclusión de la investigación es que necesitamos buenas relaciones para ser feliz y que ser feliz nos mantiene sanos. ¿Qué parte de nuestra salud puede verse directamente afectadas por nuestras relaciones?

Desde luego, la salud mental. La gente que tiene buenas relaciones suele ser más feliz. Creemos que tienen menos tendencia a la depresión y la ansiedad y sus relaciones pueden ayudarles cuando se sienten deprimidos o ansiosos. Pero, además, tienen mejor salud física. Muchas de las enfermedades que se desarrollan con la edad pueden reducirse e incluso prevenirse con buenas relaciones. Por ejemplo, las enfermedades cardíacas, la diabetes, la artritis,... todas las enfermedades crónicas de la edad.

Una pregunta muy poética: ¿es el romance bueno para la salud? O en términos más prosaicos: ¿observa diferencias en su estudio entre las personas solteras y aquellas que tienen pareja?

Hay bastante evidencia científica de que la gente con pareja, ya sean matrimonios u otro tipo de compromisos, viven más tiempo y se sienten más satisfechos con su vida que la gente soltera. Sin embargo, mucha gente soltera es feliz y no se necesita estar en una relación romántica para ser feliz, en absoluto. Mucha gente soltera tiene buenas relaciones con amigos o familia y está muy satisfechos.

Nos apoyamos unos a otros de formas muy diferentes, por eso no es necesario tener una relación romántica para conseguir o dar ese tipo de apoyo. Nos ayudamos unos a otros con apoyo emocional, con apoyo físico, nos apoyamos unos a otros moviendo un sofá cuando nos mudamos, acompañando en una cita médica,... Hay muchas formas de dar apoyo mutuo y este tipo de apoyo se puede obtener de amigos, familiares o parejas.

Vídeo

#### **Entrevista a Robert Waldinger, director del Harvard Study of Adult Development**



Usted afirma que tanto la calidad como la cantidad de las relaciones que mantenemos es importante. ¿Deberíamos repensar la forma en la que nuestra sociedad está estructurada, en torno a la familia nuclear, y extenderla hacia otras formas de organización social?

Cuanto más extendamos nuestra comunidad, apoyándonos, cuidándonos, más sanos estaremos todos, y también más felices. Una de las dificultades con la sociedad moderna es que nos mudamos mucho,

especialmente en EE.UU., y la gente vive lejos de su familia o cada pocos años tiene que mudarse a una nueva ciudad por un cambio de trabajo. Esto implica que no puedes permanecer dentro de esa red de apoyo que habías construido y que continuamente tienes que construir nuevas redes. Es muy importante tener una red de apoyo en nuestras comunidades que pueden estar ahí para cuando necesitemos ayuda.

Algo sorprendente que descubrimos es que esas relaciones casuales que tenemos, la persona que te hace el café en el bar por las mañanas, tu cartero, tu mensajero,... cuando saludas a esas personas e intercambias unas palabras amistosas, recibes un pequeño golpe de energía y cordialidad que mejora tu bienestar. Especialmente en el trabajo. Las relaciones casuales, esa gente a la que no conocemos mucho pero que nos cae bien, resultan importantes para hacernos sentir bien. Por eso, es importante no pensar solamente en nuestra familia y amigos más próximos si no también valorar esas relaciones casuales que tenemos todos los días.

Hoy en día estamos más conectados que nunca y, sin embargo, la soledad parece que será la próxima gran pandemia y las tasas de suicidio se están elevando cada día. ¿Podría explicarse esto porque necesitamos que nuestras relaciones sean físicas?

No tienen por qué ser físicas pero sí tienen que ser reales. Tus amigos de Facebook no son reales. No son amigos en el sentido de que nos conocemos, de que tú puedes hablarme de tu vida y yo de la mía. Algunos de tus amigos de Facebook son reales, pero la mayoría no. De lo que se trata aquí es de la calidad de la relación, si puedes compartir temas personales, eso es una verdadera amistad; si puedes pedir ayuda a alguien cuando lo necesitas, eso es una verdadera amistad. Y eso podemos vivirlo online y en persona.

Le he leído decir en alguna entrevista que es importante tener a alguien a quien expresar tus sentimientos para deshacerse del estrés del día a día, con lo cual, supongo que también es importante para nuestra salud ser capaces de expresar estos sentimientos. Ha observado diferencias en este sentido entre las antiguas generaciones de hombres, más reacios a expresar sentimentalidad como consecuencia de un estereotipo de masculinas, y las nuevas?

Esa es una buena pregunta. A medida que crecemos, aprendemos cómo debe ser una mujer y un hombre, cuáles son las características deseables y, efectivamente, para muchas personas de generaciones mayores ser un hombre significa no mostrar tus sentimientos, ser fuerte, duro. Lo que hemos descubierto es que esto no es nada bueno para nuestra salud ni para nuestra felicidad, es un ideal que no funciona. Creo que las generaciones más jóvenes se están dando cuenta de que pueden expresar sus sentimientos sin que nadie se ría de ellas ni piensen que son menos masculinos. La situación está cambiando a mejor.

# Estamos más sanos que nuestros padres y vivimos durante más tiempo, (...) pero no creo esta generación sea más feliz

Existe un sesgo de género en esta investigación porque en sus comienzos los objetos de estudio fueron solo hombres y solo recientemente se han ido incorporando mujeres, ¿cree usted que los resultados de la investigación habrían sido diferentes de haber incluido a las mujeres desde el inicio?

Sí, lo creo. Habría sido diferente porque las mujeres tienen diferentes tipos de vida. Este grupo de personas nacieron en los años 20, 30, 40 o 50, cuando la mayoría de sus esposas trabajaban en casa y no accedían al mercado laboral. Tenían unas vidas muy diferentes a las de los hombres en términos de conexiones, relaciones, comunidad,... Sin embargo, en la siguiente generación, muchas mujeres comenzaron a trabajar fuera del hogar y desarrollaron vidas y prioridades diferentes.

En esta investigación ya cuentan con registros de dos o tres generaciones distintas. Según sus datos, ¿somos más sanos y felices que nuestros antepasados?

Estamos más sanos que nuestros padres y vivimos durante más tiempo. Esto se debe a que han habido profundos cambios tanto en la gestión sanitaria como en nuestra forma de entender la salud. Antes se pensaba que fumar estaba bien o que tomar mucho alcohol no era un problema. Ahora entendemos que el tabaco y el abuso del alcohol son terribles para nuestra salud, por ejemplo. Por otra parte, los beneficios del ejercicio físico es algo que hemos aprendido recientemente. Así, que sí, ahora sabemos cómo mantenernos sanos.

En cuanto a la felicidad, no creo esta generación sea más feliz en absoluto. Tampoco estamos más sanos mentalmente, comparados con la generación de nuestros padres o abuelos. Las enfermedades mentales son mucho más comunes de lo que pensábamos: depresión, ansiedad, adicción y abuso de sustancias,... son trastornos muy comunes y lo son tanto o más que en generaciones anteriores. Por suerte, ahora tenemos mejores tratamientos. A pesar de la felicidad y la alegría que experimentamos frecuentemente, la vida es difícil y estresante para todo el mundo, es parte de lo que implica ser humano. Y esto es igual en todas las generaciones.

¿Cuáles son los objetivos del estudio en los próximos años?

En primer lugar, queremos observar el efecto de la pandemia en las relaciones de las personas, en su salud y en su felicidad. También queremos analizar el efecto de la tecnología y las redes sociales en el bienestar de las personas.

Usted es, probablemente, una de las personas con mayor información sobre la felicidad, ¿podría darnos la receta para alcanzarla?

Dos cosas: la primera, cuidar tu cuerpo. Es muy importante comer bien, no abusar de drogas y alcohol, no fumar y hacer ejercicio regularmente. Y luego, cuidar tus relaciones, invertir tiempo en tu familia y tus amigos, asegurarte de que les ves frecuentemente.

¿Un consejo para tener una relación saludable con la tecnología?

Usa la tecnología para conectar con la gente en lugar de usarla para mirar a otras personas y compararte con ellas.

**Contenido adicional en [Mejor Conectados](#) pinchando [aquí](#).**