



Robert Waldinger, Marc Schulz: «Una buena vida»

Descripción

Robert Waldinger es profesor de Psiquiatría en la Facultad de Medicina de Harvard, director del Centro de Terapia Psicodinámica e Investigación del Hospital General de Massachusetts y director del Estudio Harvard sobre el Desarrollo en Adultos. Ha publicado numerosos estudios científicos y dos libros académicos. Es psiquiatra, psicoanalista y monje zen.

Marc Schulz es doctor en Psicología Clínica por la Universidad de California en Berkeley y profesor de Psicología en Bryn Mawr College. Es director asociado del Estudio Harvard sobre el Desarrollo en Adultos, autor de numerosas publicaciones científicas y editor de dos libros. Tiene formación posdoctoral en psicología clínica y de la salud en la Facultad de Medicina de Harvard y ejerce como terapeuta.

Robert Waldinger · Marc Schulz



Robert Waldinger, Marc Schulz: **Una buena vida**. *El mayor estudio mundial para responder a la pregunta más importante de todas: ¿qué nos hace felices?* Planeta, 2023. Traducción del inglés de Gema Moraleda Díaz. Título original: *The Good Life. Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*.

Avance

*El **Estudio Harvard sobre el Desarrollo en Adultos**, la base del libro arriba citado, ha seguido las vidas de dos generaciones de individuos de las mismas familias, durante más de ochenta años, para tratar de responder a la pregunta sobre qué nos hace felices.*

*Aristóteles empleó el término **eudemonía** para referirse a un estado de bienestar en el que la persona experimenta que su **vida** tiene **sentido y propósito**. Se contraponen a la hedonía, de donde procede la voz **hedonismo**, que describe la felicidad efímera de los distintos placeres: **comida, bebida, sexo, dinero, poder y fama**, fundamentalmente. Casi todos buscan eudemonía sin renunciar a los placeres, pero la experiencia enseña que lo segundo, si se absolutiza, lleva a la destrucción.*

*Waldinger y Schulz afirman que la **eudemonía** proporciona «el tipo de bienestar que aguanta los altibajos» (p. 32). Sobre el **dinero** en concreto, tan necesario y a la vez tan peligroso, subrayan que como tantos otros aspectos de la felicidad su efecto en nosotros es complejo. Quizás el motivo por el que nunca damos con la respuesta a la cuestión de si el dinero proporciona la felicidad es porque planteamos mal la pregunta y ahondamos en un lugar donde no se halla la solución.*

*La conclusión más importante del **Estudio Harvard sobre el Desarrollo en Adultos**, resumida al máximo, es que la salud, el dinero y el éxito profesional influyen, pero nada resulta tan importante para alcanzar una vida plena y satisfactoria como **las relaciones personales**.*

Artículo

El ensayo **Una buena vida** se compone de los siguientes capítulos: *¿Qué hace buena una vida? Por qué las relaciones importan. Las relaciones en el sinuoso camino de la vida. Buena forma social. Prestar atención a tus relaciones. Seguir el ritmo. La persona a tu lado. La familia importa. La buena vida en el trabajo. Todos los amigos comportan beneficios. Nunca es tarde para ser feliz.* Como se observa por la lectura del índice, el hilo conductor son **las relaciones**.

Waldinger y Schulz tratan de desenterrar respuestas útiles a la pregunta de qué hace que las personas prosperen a lo largo de toda una vida. Animan a mantenerse al tanto «de los últimos resultados» en la Fundación [Lifespan Research](#).

Para los autores, el principal reto en **el estudio sobre la felicidad** está en [la aplicación de su conocimiento](#) a las vidas reales. La ciencia desconoce las contradicciones y las confusiones de las personas. No puede adivinar de qué se arrepiente uno. «La ciencia —añaden— no puede decirte si llamas demasiado o demasiado poco a tus hijos, ni si deberías reconectar con determinado miembro de tu familia. No te puede decir si sería mejor para ti tener una conversación sincera tomando café, jugar un partido de baloncesto o salir a pasear con un amigo. Esas respuestas solo pueden surgir de la **reflexión** y de **intentar entender** qué es lo que funciona en tu caso. Para que cualquier cosa de las que aparecen en este libro te sea útil, necesitas **sintonizar con tu experiencia vital única** y sacar tus **propias conclusiones**» (p. 338).

Lo anterior es tanto como afirmar que el primer punto para la buena vida es el **examen** de conciencia

y el empeño ilustrado de búsqueda de la verdad personal.

A los encuestados se les presentaron preguntas que invitan a la exploración, como estas:

—Si ahora mismo te vieras en la obligación de tomar una única decisión vital para emprender el camino hacia tu salud y tu felicidad futura, ¿cuál sería?

—¿Cuál es **tu mayor temor**?

—¿Cuál es el secreto de que hayas **envejecido** bien?

—Imagina que vas en un tren. A tu alrededor solo hay desconocidos. Te gustaría tener el viaje más placentero posible y, para ello, puedes elegir entre hablar con extraños o quedarte en silencio. ¿Qué haces?

—Después de cumplir los 50 años, ¿puedes decirnos a qué problemas vitales te has enfrentado que no te parecían tan importantes cuando eras más joven?, ¿cómo has intentado enfrentarte a ellos?

—¿Te enfrentas a **la realidad de la muerte**?

—¿Sientes que quizás no has logrado lo que querías?

—¿**De qué te arrepientes**?

—¿Con quién quieres pasar el tiempo que te queda?

—¿**Con quién puedes contar** para que te ayude cuando realmente lo necesitas o cuando estás en situación de dependencia?

—¿Cómo es tu relación con cada uno de tus **hijos**? ¿Negativa?, ¿positiva?, ¿cariñosa?, ¿cercana?

—¿Cada cuánto **te sientes solo**? ¿De vez en cuando?, ¿a menudo?, ¿constantemente?

—¿Quién te anima a probar cosas nuevas?, ¿a arriesgarte?, ¿a perseguir tus objetivos vitales?

—¿Quién lo sabe todo o casi todo de ti?, ¿a quién puedes llamar cuando no estás bien y hablar con sinceridad sobre cómo te sientes?, ¿a quién puedes **pedir consejo y confiar** en lo que te diga?, ¿hay alguien en tu vida con quien hayas compartido tantas experiencias que te ayude a reforzar la idea de quién eres, y de dónde vienes?

—¿Te satisfacen tus **relaciones sexuales**?, ¿la intimidad que hay en tu vida?

—¿Quién te hace **reír**?, ¿con quién te sientes **relajado**, conectado, a gusto?, ¿a quién llamas para ver una película o salir de excursión?

—¿**Cuál es tu filosofía para superar las malas épocas**?

—Durante el último mes, ¿con qué frecuencia te has **enfadado** por un **suceso inesperado**?

—¿Cómo son tus altibajos en la **armonía matrimonial**?

—Si pudieras dejar de **trabajar** sin perder tus ingresos, ¿lo harías?, ¿**qué harías en lugar de trabajar**?

De la valoración de todos los datos queda científicamente probado, según los autores, que **las buenas relaciones** nos hacen más felices, nos mantienen más sanos y nos ayudan a vivir más tiempo. Y que eso es cierto a lo largo de toda la vida, en todas las culturas y contextos. Pocas cosas afectan tanto a la calidad de nuestra vida como nuestra conexión con los demás, dicen.

La propuesta práctica de Waldinger y de Schulz es que desde pequeños, a los aprendizajes nucleares de **lectura, escritura y matemáticas**, se añada un cuarto: **la capacidad de relacionarse**. Las relaciones sociales deberían enseñarse a los niños y tener un papel central en las **políticas públicas**, junto con el ejercicio, la dieta y otras recomendaciones de salud, proponen. Convertirlas «en centralen la educación sanitaria es especialmente importante en el contexto de unas **tecnologías** en rápida evolución que afectan a cómo nos comunicamos y a cómo desarrollamos nuestras habilidades relacionales» (p. 339).

Como ejemplo de que las relaciones positivas tienen beneficios para la salud, citan los **cursos sobre aprendizaje social y emocional** (SEL: *Social and Emotional Learning*). Se centran en ayudar a los alumnos a aprender a ser conscientes de sí mismos, a identificar y **gestionar emociones** y a pulir su sociabilidad. Estos programas se están probando en muchas escuelas de todo el mundo. «Esta investigación sugiere que, en comparación con los alumnos que no recibieron esta formación, los que lo hicieron mostraron más comportamientos positivos con sus compañeros, mejor rendimiento académico, menos problemas de conducta, un menor consumo de drogas y menos angustia emocional. Estos programas son un paso en la dirección correcta y su impacto muestra que hacer hincapié en las relaciones vale la pena. También se está empezando a procurar que este mismo aprendizaje llegue a adultos en organizaciones, lugares de trabajo y centros comunitarios» (pp. 339-40).

La miles de historias del **Estudio Harvard** demuestran que la buena vida no se halla persiguiendo el ocio y los placeres, sino **enfrentándose a las dificultades inevitables** y viviendo plenamente siempre, con sentido de la realidad; amando y abriéndonos a ser amados (paráfrasis de lo que significa **relacionarse**). Así se madura a partir de nuestras experiencias, acogiendo las inevitables cadenas de alegrías y adversidades de toda vida humana.

«La buena vida no es un destino. Es el camino, y este incluye a las personas que lo recorren contigo» (p. 341).

Fecha de creación

25/04/2023

Autor

José Manuel Grau Navarro