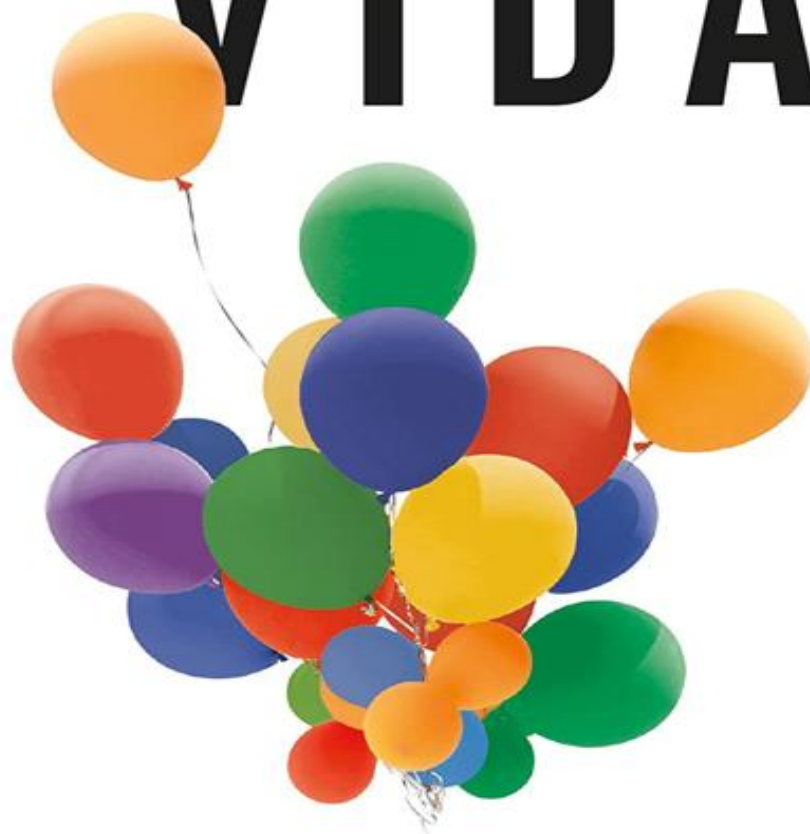


Robert Waldinger · Marc Schulz

Una **BUENA
VIDA**



**EL MAYOR ESTUDIO MUNDIAL PARA RESPONDER
A LA PREGUNTA MÁS IMPORTANTE DE TODAS:
¿QUÉ NOS HACE FELICES?**

[Pagina del titulo](#)

[Dedicación](#)

[Nota del autor](#)

[Capítulo 1: ¿Qué hace una buena vida?](#)

[Capítulo 2: Por qué importan las relaciones](#)

[Capítulo 3: Relaciones en el sinuoso camino de la vida](#)

[Capítulo 4: Aptitud social: cómo mantener sus relaciones en buen estado](#)

[Capítulo 5: Atención a las relaciones: su mejor inversión](#)

[Capítulo 6: Enfrentar la música: adaptarse a los desafíos en sus relaciones](#)

[Capítulo 7: La persona a tu lado: cómo las relaciones íntimas dan forma a nuestras vidas](#)

[Capítulo 8: Asuntos familiares](#)

[Capítulo 9: La buena vida en el trabajo: invertir en conexiones](#)

[Capítulo 10: Todos los amigos tienen beneficios](#)

[Conclusión: nunca es demasiado tarde para ser feliz](#)

[Agradecimientos](#)

[Sobre los autores](#)

[Notas](#)

[Bibliografía](#)

[Índice](#)

[Derechos de autor](#)

Elogios para

LA BUENA VIDA

“Robert Waldinger y Marc Schulz nos guían en una búsqueda empoderadora hacia nuestra mayor necesidad: una conexión humana significativa. La combinación de la investigación de un estudio en curso de ochenta años sobre la satisfacción con la vida con la narración emocional demuestra que la sabiduría antigua ha tenido razón todo el tiempo: una buena vida se construye con buenas relaciones”.

—Jay Shetty, autor del éxito de ventas *Think Like a Monk* y presentador del podcast *On Purpose*

“En un campo abarrotado de consejos de vida, e incluso consejos de vida basados en investigaciones científicas, Schulz y Waldinger se destacan. Aprovechando el estudio más intensivo de la historia sobre el desarrollo de adultos, nos dicen qué es lo que hace una buena vida y por qué”.

—Angela Duckworth, autora del éxito de ventas *Grit*; Profesora Rosa Lee y Egbert Chang, Universidad de Pensilvania; y cofundador, científico jefe y miembro de la junta de Character Lab

“¿Quieres el secreto de la buena vida? Waldinger y Schulz te lo dan en este magnífico nuevo libro. Basado en la encuesta más larga jamás realizada sobre la vida de las personas, *The Good Life* revela quién termina siendo feliz, quién no y por qué, y cómo puede usar esta información, a partir de hoy”.

—Arthur C. Brooks, profesor, Harvard Kennedy School y Harvard Business School, y autor número uno en ventas del *New York Times*

“Waldinger y Schulz son expertos mundiales en las cosas contrarias a la intuición que hacen que la vida tenga sentido. Su libro brindará buenos consejos para un mundo que enfrenta niveles sin precedentes de infelicidad y soledad”.

—Laurie Santos, profesora de psicología de Chandrika y Ranjan Tandon, Universidad de Yale, y presentadora del podcast The Happiness Lab

“The Good Life cuenta la historia de un raro y fascinante estudio de vidas a lo largo del tiempo. Este libro perspicaz, interesante y bien informado revela el secreto de la felicidad y nos recuerda que, después de todo, nunca fue realmente un secreto”.

—Daniel Gilbert, autor del éxito de ventas del New York Times *Tropezar con la felicidad* y presentador de la serie de televisión de PBS *This Emotional Life*

“Waldinger y Schulz han escrito un libro esencial, quizás el esencial, sobre el florecimiento humano. Respaldado por investigaciones extraordinarias y repleto de consejos prácticos, *The Good Life* expandirá tu cerebro y enriquecerá tu corazón”.

—Daniel H. Rosa, n.º 1 *autora superventas del New York Times de The Power of Regret, Drive, and A Whole New Mind*

“Estoy más que emocionado de que Waldinger y Schulz publiquen los hallazgos del Estudio de Harvard. A lo largo de los años, he discutido su investigación y he recomendado la charla TED de Waldinger en todo el mundo. No puedo esperar para recomendar *The Good Life*. El libro es accesible, interesante y se basa en la investigación, y está destinado a marcar la diferencia en la vida de millones de personas”.

—Tal Ben-Shahar, autor superventas de *Ser feliz: no tienes que ser perfecto para llevar una vida más rica y más feliz y más feliz: aprende los secretos de la alegría diaria y la realización duradera*

“Este libro es simplemente extraordinario. Entrelaza "datos duros" y estudios de casos esclarecedores y entrevistas a la perfección de una manera que se mantiene fiel a la ciencia mientras la humaniza. Y qué importante lección enseña. Ayuda a las personas a comprender cómo deben vivir sus vidas y también proporciona una imagen espectacular de lo que la psicología puede ser en su mejor momento. Está basado en datos, por supuesto, pero los datos son solo ruido sin una interpretación sabia”.

—Barry Schwartz, coautor de *Practical Wisdom* y autor de *Why We Work*

Gracias por descargar este libro electrónico de Simon & Schuster.

Obtenga un libro electrónico GRATIS cuando se una a nuestra lista de correo. Además, obtenga actualizaciones sobre nuevos lanzamientos, ofertas, lecturas recomendadas y más de Simon & Schuster. Haga clic a continuación para registrarse y ver los términos y condiciones.

[HAGA CLIC AQUÍ PARA REGISTRARTE](#)

¿Ya eres suscriptor? Proporcione su correo electrónico nuevamente para que podamos registrar este libro electrónico y enviarle más de lo que le gusta leer. Seguirás recibiendo ofertas exclusivas en tu bandeja de entrada.



**Lecciones del estudio científico más
amplio del mundo sobre la felicidad**

ROBERT WALDINGER, MD
and MARC SCHULZ, PhD

SIMON & SCHUSTER
New York London Toronto Sydney New Delhi

*A las familias en las que nacimos y a las
familias que ayudamos a crear*

NOTA DEL AUTOR

El Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard ha seguido la vida de dos generaciones de personas de las mismas familias durante más de ochenta años. Pastorear un estudio como este requiere una gran confianza. Parte de esa confianza proviene de un profundo compromiso con la protección de la confidencialidad de los participantes. Hemos cambiado nombres y datos de identificación para proteger la confidencialidad de los participantes. Todas las citas en el libro, sin embargo, son textuales o se basan en entrevistas de estudios reales, cintas de audio, observaciones y otros datos.

¿QUÉ HACE UNA BUENA VIDA?

No hay tiempo, así de breve es la vida, para riñas, disculpas, rencores, llamados a rendir cuentas. Sólo hay tiempo para amar, y sólo un instante, por así decirlo, para eso.

Mark Twain

Comencemos con una pregunta:

Si tuvieras que tomar una decisión de vida, ahora mismo, para ponerte en el camino hacia la salud y la felicidad en el futuro, ¿cuál sería?

¿Elegirías poner más dinero en ahorros cada mes? ¿Cambiar de carrera? ¿Te decidirías a viajar más? ¿Qué única opción podría garantizar mejor que cuando llegue a sus últimos días y mire hacia atrás, sentirá que ha vivido una buena vida?

En una encuesta de 2007, se preguntó a los millennials sobre sus objetivos de vida más importantes. El setenta y seis por ciento dijo que hacerse rico era su meta número uno. El cincuenta por ciento dijo que uno de sus principales objetivos era hacerse famoso. Más de una década después, después de que los millennials pasaron más tiempo como adultos, se volvieron a hacer preguntas similares en un par de encuestas. La fama ahora estaba más abajo en la lista, pero los principales objetivos nuevamente incluían cosas como ganar dinero, tener una carrera exitosa y estar libre de deudas.

Estos son objetivos comunes y prácticos que se extienden a través de generaciones y fronteras. En muchos países, desde el momento en que apenas tienen la edad suficiente para hablar, se les pregunta a los niños qué quieren ser cuando crezcan, es decir, qué carreras pretenden seguir. Cuando los adultos conocen gente nueva, una de las primeras preguntas que se hacen es: "¿A qué te dedicas?" El éxito en la vida a menudo se mide por el título, el salario y el reconocimiento del logro, aunque la mayoría de nosotros entendemos que estas cosas no necesariamente contribuyen a una vida feliz por sí solas. Aquellos que logran marcar algunas o incluso todas las casillas deseadas a menudo se encuentran en el otro lado sintiéndose casi igual que antes.

Mientras tanto, todo el día nos bombardean con mensajes sobre lo que nos hará felices, sobre lo que deberíamos querer en nuestras vidas, sobre quién está haciendo la vida "bien". Los anuncios nos dicen que comer esta

marca de yogur nos hará saludables, comprar ese teléfono inteligente traerá nueva alegría a nuestras vidas y usar una crema facial especial nos mantendrá jóvenes para siempre.

Otros mensajes son menos explícitos, entretejidos en el tejido de la vida diaria. Si un amigo compra un auto nuevo, podríamos preguntarnos si un auto más nuevo mejoraría nuestra propia vida. A medida que nos desplazamos por las redes sociales y solo vemos imágenes de fiestas fantásticas y playas de arena, podemos preguntarnos si nuestra propia vida carece de fiestas, de playas. En nuestras amistades casuales, en el trabajo y especialmente en las redes sociales, tendemos a mostrarnos versiones idealizadas de nosotros mismos. Presentamos nuestras caras de juego, y la comparación entre lo que vemos el uno del otro y cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos nos deja con la sensación de que nos lo estamos perdiendo. Como dice un viejo refrán, siempre estamos comparando nuestro interior con el exterior de otras personas.

Con el tiempo, desarrollamos el sentimiento sutil pero difícil de deshacernos de que nuestra vida está aquí, ahora, y que las cosas que necesitamos para una buena vida están allá o en el futuro. Siempre fuera de alcance.

Mirando la vida a través de esta lente, es fácil creer que la buena vida realmente no existe, o que solo es posible para los demás. Nuestra propia vida, después de todo, rara vez coincide con la imagen que hemos creado en nuestras cabezas de cómo debería ser una buena vida. Nuestra propia vida siempre es demasiado desordenada, demasiado complicada para ser buena.

Alerta de spoiler: la buena vida es una vida complicada. Para todos.

La buena vida es alegre... y desafiante. Lleno de amor, pero también de dolor. Y nunca sucede estrictamente; en cambio, la buena vida se desarrolla, a través del tiempo. Incluye agitación, calma, ligereza, cargas, luchas, logros, reveses, saltos hacia adelante y caídas terribles. Y por supuesto, la buena vida siempre termina en la muerte.

Un argumento de venta alegre, lo sabemos.

Pero no nos andemos con rodeos. La vida, incluso cuando es buena, no es fácil. Simplemente no hay manera de hacer que la vida sea perfecta, y si la hubiera, entonces no sería bueno.

¿Por qué? *Porque una vida rica, una buena vida, se forja precisamente a partir de las cosas que la hacen difícil.*

Este libro está construido sobre una base de investigación científica. En su corazón se encuentra el Estudio de Harvard sobre el Desarrollo de los Adultos, un esfuerzo científico extraordinario que comenzó en 1938 y, contra todo pronóstico, todavía se mantiene fuerte en la actualidad. Bob es el cuarto director del Estudio y Marc su director asociado. Radical para su época, el Estudio se propuso comprender la salud humana investigando no lo que enfermaba a las personas, sino lo que las hacía prosperar. Ha registrado la experiencia de vida de sus participantes más o menos a medida que iban sucediendo, desde los problemas de la infancia, hasta los primeros

amores, hasta los últimos días. Al igual que las vidas de sus participantes, el camino del Estudio de Harvard ha sido largo y sinuoso, evolucionando en sus métodos durante décadas y expandiéndose para incluir ahora tres generaciones y más de 1300 de los descendientes de sus 724 participantes originales.

Pero ningún estudio individual, por rico que sea, es suficiente para permitir amplias afirmaciones sobre la vida humana. Así que, aunque este libro se basa directamente en la base del Estudio de Harvard, está respaldado por todos lados por cientos de otros estudios científicos que involucran a miles de personas de todo el mundo. El libro también está entrelazado con sabiduría del pasado reciente y antiguo: ideas perdurables que reflejan y enriquecen la comprensión científica moderna de la experiencia humana. Es un libro principalmente sobre el poder de las relaciones, y está profundamente informado, apropiadamente, por la larga y fructífera amistad de sus autores.

Pero el libro no existiría sin los seres humanos que participaron en la investigación del Estudio de Harvard, cuya honestidad y generosidad hicieron posible este improbable estudio en primer lugar.

Gente como Rosa y Henry Keane.

"¿Cuál es tu más grande miedo?"

Rosa leyó la pregunta en voz alta y luego miró a través de la mesa de la cocina a su esposo, Henry. Ahora, con más de 70 años, Rosa y Henry habían vivido en esta casa y se habían sentado juntos en la misma mesa casi todas las mañanas durante más de cincuenta años. Entre ellos había una taza de té, un paquete abierto de Oreos (a medio comer) y una grabadora de audio. En la esquina de la habitación, una cámara de video. Junto a la cámara de vídeo estaba sentada una joven investigadora de Harvard llamada Charlotte, que observaba en silencio y tomaba notas.

"Es toda una pregunta", dijo Rosa.

"¿Mi mayor miedo?" Henry le dijo a Charlotte. "¿O nuestro mayor miedo?"

Rosa y Henry no se consideraban sujetos particularmente interesantes para un estudio. Ambos crecieron en la pobreza, se casaron a los 20 y criaron cinco hijos juntos. Habían vivido la Gran Depresión y muchos tiempos difíciles, claro, pero eso no era diferente de cualquier otra persona que conocían. Así que nunca entendieron por qué los investigadores de Harvard estaban interesados en primer lugar, y mucho menos por qué todavía estaban interesados, seguían llamando, seguían enviando cuestionarios y, en ocasiones, seguían volando por todo el país para visitar.

Henry tenía solo 14 años y vivía en el West End de Boston, en una vivienda sin agua corriente, cuando los investigadores del Estudio llamaron por primera vez a la puerta de su familia y preguntaron a sus perplejos

padres si podían hacer un registro de su vida. El Estudio estaba en pleno apogeo cuando se casó con Rosa en agosto de 1954 —los registros muestran que cuando ella dijo que sí a su propuesta, Henry no podía creer su suerte— y ahora aquí estaban en octubre de 2004, dos meses después de su quincuagésimo cumpleaños. aniversario de bodas. A Rosa se le pidió que participara más directamente en el Estudio en 2002. Ya era hora, dijo. Harvard había estado rastreando a Henry año tras año desde 1941. Rosa solía decir que le parecía extraño que todavía aceptara involucrarse como un hombre mayor, porque de lo contrario era muy reservado. Pero Henry dijo que sentía el deber de participar y también había desarrollado una apreciación por el proceso porque le dio una perspectiva de las cosas. Así, durante sesenta y tres años había abierto su vida al equipo de investigación. De hecho, les había contado tanto sobre sí mismo, y durante tanto tiempo, que ni siquiera podía recordar lo que sabían y lo que no sabían. Pero supuso que lo sabían todo, incluso ciertas cosas que nunca le había contado a nadie más que a Rosa, porque cada vez que le hacían una pregunta hacía todo lo posible por decirles la verdad.

Y me hicieron muchas preguntas.

"Señor. Keane estaba claramente halagado de que hubiera venido a Grand Rapids para entrevistarlos", escribiría Charlotte en sus notas de campo, "y esto creó una atmósfera amigable para la entrevista. Descubrí que era una persona cooperativa e interesada. Pensaba en cada respuesta y, a menudo, se detenía unos momentos antes de responder. Sin embargo, era amigable y sentí que era como el estereotipo del hombre tranquilo de Michigan".

Charlotte estuvo allí para una visita de dos días para entrevistar a los Keane y administrar una encuesta, una encuesta muy larga, con preguntas sobre su salud, sus vidas individuales y su vida juntos. Como la mayoría de nuestros jóvenes investigadores que se embarcan en nuevas carreras, Charlotte tenía sus propias preguntas sobre lo que hace una buena vida y sobre cómo sus elecciones actuales podrían afectar su futuro. ¿Era posible que las percepciones sobre su propia vida pudieran quedar encerradas en las vidas de los demás? La única forma de averiguarlo era hacer preguntas y estar profundamente atenta a cada persona que entrevistó. ¿Qué era importante para este individuo en particular? ¿Qué les dio sentido a sus días? ¿Qué habían aprendido de sus experiencias? ¿De qué se arrepintieron? Cada entrevista le presentó a Charlotte nuevas oportunidades para conectarse con una persona cuya vida estaba más avanzada que la suya.

Hoy entrevistaría a Henry y Rosa juntos, administraría la encuesta y luego los filmaría hablando juntos sobre sus mayores temores. También los entrevistaría por separado en lo que llamamos "entrevistas de apego". De regreso en Boston, se estudiarían las cintas de video y las transcripciones de las entrevistas para que la forma en que Henry y Rosa hablaban el uno del otro, sus señales no verbales y muchos otros fragmentos de información pudieran codificarse en datos sobre la naturaleza de su vínculo, datos que se

convertirían en parte. de sus archivos y una pieza pequeña pero importante de un conjunto de datos gigante sobre cómo es realmente una vida vivida.

¿Cuál es tu mayor miedo? Charlotte ya había registrado sus respuestas individuales a esta pregunta en entrevistas separadas, pero ahora era el momento de discutir la pregunta entre ellos.

La discusión fue así:

"Me gustan las preguntas difíciles en cierto modo", dijo Rosa.

"Bien, bien", dijo Henry. "Vas primero."

Rosa guardó silencio por un momento y luego le dijo a Henry que su mayor temor era que él pudiera desarrollar una condición de salud grave o que ella sufriera otro derrame cerebral. Henry estuvo de acuerdo en que esas eran posibilidades aterradoras. Pero, dijo, estaban llegando a un punto en el que algo así probablemente era inevitable. Hablaron extensamente sobre cómo una enfermedad grave podría afectar la vida de sus hijos adultos y la de ellos mismos. Finalmente, Rosa admitió que no había mucho que una persona pudiera anticipar y que no tenía sentido enojarse antes de que sucediera.

"¿Hay otra pregunta?" Henry le preguntó a Charlotte.

"¿Cuál es tu mayor miedo, Hank?" dijo Rosa.

"Esperaba que te olvidaras de preguntarme", dijo Henry, y se rieron. Henry sirvió más té para Rosa, tomó otra Oreo para él y luego se quedó en silencio por un tiempo.

"No es difícil de responder", dijo. "Simplemente no es algo en lo que me gusta pensar, para ser honesto".

"Bueno, enviaron a esta pobre chica desde Boston, así que será mejor que respondas".

"Es feo, supongo", dijo, con la voz temblorosa.

"Adelante."

"Que no moriré primero es mi miedo. Que me quedará aquí sin ti.

En la esquina de Bulfinch Triangle en el West End de Boston, no lejos de donde vivía Henry Keane cuando era niño, el edificio Lockhart domina la ruidosa convergencia de las calles Merrimac y Causeway. A principios del siglo XX, esta obstinada estructura de ladrillo era una fábrica de muebles y empleaba a hombres y mujeres del barrio de Henry. Ahora alberga consultorios médicos, una pizzería local y una tienda de donas. También es el hogar de los investigadores y los registros del Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard, el estudio más largo jamás realizado sobre la vida adulta.

Ubicado cerca de la parte posterior de un cajón de archivos con la etiqueta "KA-KE" están los archivos de Henry y Rosa. En el interior encontramos las páginas amarillentas, desmoronadas en los bordes, de la entrevista inicial de Henry de 1941. Está escrito a mano, en la cursiva fluida

y practicada por el entrevistador. Vemos que su familia estaba entre las más pobres de Boston, que a los 14 años Henry era visto como un adolescente “estable, bien controlado”, con “una consideración lógica por su futuro”. Podemos ver que cuando era un adulto joven estaba muy cerca de su madre, pero estaba resentido con su padre, cuyo alcoholismo obligó a Henry a ser el principal sostén de la familia. En un incidente particularmente dañino cuando Henry tenía 20 años, su padre le dijo a la nueva prometida de Henry que su anillo de compromiso de \$300 había privado a la familia del dinero que necesitaban. Temiendo que nunca escaparía de su familia, su prometida canceló el compromiso.

En 1953, Henry se separó de su padre cuando consiguió un trabajo en General Motors y se mudó a Willow Run, Michigan. Allí conoció a Rosa, una inmigrante danesa y una de nueve hijos. Un año después se casaron y tendrían cinco hijos propios. “Muchas, pero no suficientes”, en opinión de Rosa.

Durante la década siguiente, Henry y Rosa atravesarían momentos difíciles. En 1959, su hijo de cinco años, Robert, contrajo polio, un desafío que puso a prueba su matrimonio y causó mucho dolor y preocupación en la familia. Henry comenzó en GM en el piso de la fábrica como ensamblador, pero después de faltar al trabajo debido a la enfermedad de Robert, fue degradado, luego despedido y en un momento se encontró desempleado con tres hijos que cuidar. Para llegar a fin de mes, Rosa comenzó a trabajar para la ciudad de Willow Run, en el departamento de nómina. Si bien el trabajo fue inicialmente un recurso provisional para la familia, Rosa se hizo muy querida por sus compañeros de trabajo y trabajó allí a tiempo completo durante los siguientes treinta años, desarrollando relaciones con personas a las que llegó a considerar como su segunda familia. Después de ser despedido, Henry cambió de carrera tres veces y finalmente regresó a GM en 1963. y trabajando su camino hasta el supervisor de piso. Poco después, se reencontró con su padre (quien había logrado superar su adicción al alcohol) y lo perdonó.

La hija de Henry y Rosa, Peggy, que ahora tiene 50 años, también participa en el Estudio. Peggy no sabe lo que sus padres han compartido con el Estudio porque no queremos sesgar sus informes sobre su vida familiar. Tener múltiples perspectivas sobre el mismo entorno familiar y los mismos eventos ayuda a ampliar y profundizar los datos del Estudio. Cuando investigamos el archivo de Peggy, nos enteramos de que cuando era niña, sentía que sus padres entendían sus problemas y que la ayudaban a animarse cuando estaba molesta. En general, veía a sus padres como “muy cariñosos”. Y de acuerdo con los propios informes de Henry y Rosa sobre su matrimonio, Peggy dijo que sus padres nunca consideraron la separación o el divorcio.

En 1977, a los 50 años, Henry calificó su vida de esta manera:

Disfrute del matrimonio: EXCELENTE

Estado de ánimo durante el último año: EXCELENTE
Salud física en los últimos 2 años: EXCELENTE.

Pero no determinamos la salud y la felicidad de Henry, ni de nadie en el Estudio, simplemente preguntándoles a ellos ya sus seres queridos cómo se sienten. Los participantes del estudio nos permiten ver su bienestar a través de muchos lentes diferentes, que incluyen todo, desde escáneres cerebrales hasta análisis de sangre y videos de ellos hablando sobre sus preocupaciones más profundas. Tomamos muestras de su cabello para medir las hormonas del estrés, les pedimos que describan sus mayores preocupaciones y sus objetivos críticos en la vida, y medimos qué tan rápido se calman sus latidos cardíacos después de desafiarlos con acertijos. Esta información nos da una medida más profunda y completa de cómo le está yendo a alguien en su vida.

Henry era un hombre tímido, pero se dedicó a sus relaciones más cercanas, en particular a su conexión con Rosa y sus hijos, y estas conexiones le proporcionaron una profunda sensación de seguridad. También empleó ciertos poderosos mecanismos de afrontamiento que discutiremos en las próximas páginas. Sobre la base de esta combinación de seguridad emocional y afrontamiento efectivo, Henry podía informar una y otra vez que estaba "feliz" o "muy feliz", incluso durante sus momentos más difíciles, y su salud y longevidad lo reflejan.

En 2009, cinco años después de la visita de Charlotte a la casa de Henry y Rosa, y setenta y un años después de su primera entrevista con el Estudio, el mayor temor de Henry se hizo realidad: Rosa falleció. Menos de seis semanas después, Henry lo siguió.

Pero el legado familiar continúa en su hija, Peggy. Recientemente, se sentó para una entrevista en nuestras oficinas en Boston. Desde los 29 años, Peggy ha estado en una relación feliz con su pareja, Susan, y ahora, a los 57 años, no reporta soledad y goza de buena salud. Ella es una maestra de escuela primaria respetada y un miembro activo de su comunidad. Pero el camino que tomó para llegar a este momento feliz de su vida es desgarrador y valiente, y volveremos sobre ella más adelante.

LA INVERSIÓN DE TODA LA VIDA

¿Qué había en el enfoque de la vida de Henry y Rosa que les permitió prosperar frente a las dificultades? ¿Y qué hace que la historia de Henry y Rosa, o cualquiera de las historias de vida en el Estudio de Harvard, valga su tiempo y atención?

Cuando se trata de comprender lo que les sucede a las personas a lo largo de la vida, las imágenes de vidas completas, de las elecciones que hacen las personas y los caminos que siguen, y cómo les resulta todo, son casi imposibles de obtener. La mayor parte de lo que sabemos sobre la vida humana lo sabemos al pedirle a la gente que recuerde el pasado, y los

recuerdos están llenos de agujeros. Solo trata de recordar qué cenaste el martes pasado, o con quién hablaste en esta fecha el año pasado, y tendrás una idea de cuánto de nuestras vidas se pierde en la memoria. Cuanto más tiempo pasa, más detalles olvidamos, y la investigación muestra que el acto de recordar un evento puede cambiar nuestro recuerdo de él. En resumen, como herramienta para estudiar eventos pasados, la memoria humana es, en el mejor de los casos, imprecisa y, en el peor, inventiva.

Pero, ¿y si pudiéramos ver vidas enteras a medida que se desarrollan a través del tiempo? ¿Qué pasaría si pudiéramos estudiar a las personas desde que eran adolescentes hasta la vejez para ver qué es lo que realmente importa para la salud y la felicidad de una persona, y qué inversiones realmente valieron la pena?

Hicimos eso.

Durante ochenta y cuatro años (y contando), el Estudio de Harvard ha seguido a las mismas personas, haciendo miles de preguntas y tomando cientos de medidas para averiguar qué es lo que realmente mantiene a las personas sanas y felices. A lo largo de todos los años de estudio de estas vidas, un factor crucial se destaca por la consistencia y el poder de sus vínculos con la salud física, la salud mental y la longevidad. Al contrario de lo que mucha gente podría pensar, no se trata de logros profesionales, ejercicio o una dieta saludable. No nos malinterpreten; estas cosas importan (mucho). Pero una cosa demuestra continuamente su importancia amplia y duradera:

Buenas relaciones.

De hecho, las buenas relaciones son lo suficientemente importantes como para que si tuviéramos que tomar los ochenta y cuatro años del Estudio de Harvard y reducirlos a un solo principio para vivir, una inversión de vida respaldada por hallazgos similares en una amplia variedad de otros estudios, sería este:

Las buenas relaciones nos mantienen más sanos y felices. Período.

Entonces, si vas a tomar esa única decisión, esa única decisión que podría garantizar mejor tu propia salud y felicidad, la ciencia nos dice que tu elección debe ser cultivar relaciones cálidas. De todo tipo. Como le mostraremos, no es una elección que se hace una sola vez, sino una y otra vez, segundo a segundo, semana a semana y año a año. Es una opción que se ha encontrado en un estudio tras otro para contribuir a una vida duradera y floreciente. Pero no siempre es fácil de hacer. Como seres humanos, incluso con las mejores intenciones, nos interponemos en nuestro propio camino, cometemos errores y las personas que amamos nos lastiman. El camino hacia la buena vida, después de todo, no es fácil, pero navegar con éxito sus giros y vueltas es totalmente posible. El Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard puede señalar el camino.

UN TESORO EN EL WEST END DE BOSTON

El Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard comenzó en Boston cuando Estados Unidos estaba luchando para salir de la Gran Depresión. A medida que los proyectos del New Deal como la Seguridad Social y el seguro de desempleo cobraron impulso, hubo un interés creciente en comprender qué factores hacían prosperar a los seres humanos, en oposición a qué factores los hacían fracasar. Este nuevo interés llevó a dos grupos de investigadores no relacionados en Boston a iniciar proyectos de investigación siguiendo de cerca a dos grupos muy diferentes de niños.

El primero fue un grupo de 268 estudiantes de segundo año en la Universidad de Harvard, seleccionados porque se consideró que probablemente se convertirían en hombres sanos y equilibrados. En el espíritu de la época, pero muy por delante de sus contemporáneos en la comunidad médica, Arlie Bock, el nuevo profesor de higiene de Harvard y jefe de Servicios de Salud para Estudiantes, quería alejarse de un enfoque de investigación sobre lo que enfermaba a las personas para centrarse en lo que hizo a la gente saludable. Al menos la mitad de los jóvenes elegidos para el estudio pudieron asistir a Harvard solo con la ayuda de becas y manteniendo trabajos para ayudar a pagar la matrícula, y algunos provenían de familias acomodadas. Algunos podrían rastrear sus raíces en Estados Unidos hasta la fundación del país, y el 13 por ciento de ellos tenían padres que habían emigrado a los EE. UU.

El segundo fue un grupo de 456 niños del centro de la ciudad de Boston como Henry Keane, seleccionados por una razón diferente: eran niños que crecieron en algunas de las familias más problemáticas y en los vecindarios más desfavorecidos de Boston, pero que, a los 14 años, en su mayoría habían tenido éxito en evitar los caminos de la delincuencia juvenil que algunos de sus compañeros estaban siguiendo. Más del 60 por ciento de estos adolescentes tenían al menos un padre que inmigró a los EE. UU., la mayoría de las áreas pobres de Europa occidental y oriental y áreas en o cerca del Medio Oriente, como la Gran Siria y Turquía. Sus raíces modestas y su condición de inmigrantes los marginaron doblemente. Sheldon y Eleanor Glueck, abogada y trabajadora social, respectivamente, iniciaron este estudio en un intento por comprender qué factores de la vida prevenían la delincuencia, y estos muchachos habían tenido éxito en ese frente.

Estos dos estudios comenzaron por separado y con sus propios objetivos, pero luego se fusionaron y ahora operan bajo la misma bandera.

Cuando se unieron a sus respectivos estudios, se entrevistó a todos los participantes del centro de la ciudad y de Harvard. Les hicieron exámenes médicos. Los investigadores fueron a sus casas y entrevistaron a sus padres. Y luego estos adolescentes se convirtieron en adultos que entraron en todos los ámbitos de la vida. Se convirtieron en trabajadores de fábricas, abogados, albañiles y médicos. Algunos desarrollaron alcoholismo. Algunos desarrollaron esquizofrenia. Algunos subieron la escala social desde abajo hasta lo más alto, y algunos hicieron ese viaje en la dirección opuesta.

Los fundadores del Estudio de Harvard estarían sorprendidos y encantados de ver que todavía continúa hoy, generando hallazgos únicos e importantes que no podrían haber imaginado. Y como director actual (Bob) y director asociado (Marc), estamos increíblemente orgullosos de presentarles algunos de estos hallazgos.

UNA LENTE QUE PUEDE VER A TRAVÉS DEL TIEMPO

El ser humano está lleno de sorpresas y contradicciones. No siempre tenemos sentido, incluso (o quizás especialmente) para nosotros mismos. El Estudio de Harvard nos brinda una herramienta única y práctica para ver a través de este misterio humano natural. Un poco de contexto científico rápido ayudará a explicar por qué.

Los estudios de la salud y el comportamiento humanos generalmente vienen en dos sabores: "transversal" y "longitudinal". Los estudios transversales toman una porción del mundo en un momento dado y miran dentro, de la misma manera que se corta un pastel de capas para ver de qué está hecho. La mayoría de los estudios psicológicos y de salud entran en esta categoría porque son rentables de realizar. Toman una cantidad finita de tiempo y tienen costos predecibles. Pero tienen una limitación fundamental, que a Bob le gusta ilustrar con el viejo chiste de que si solo se basara en encuestas transversales, tendría que concluir que hay personas en Miami que nacen cubanos y mueren judíos. En otras palabras, los estudios transversales son "instantáneas" de la vida y pueden incitarnos a ver conexiones entre dos cosas desconectadas porque omiten una variable crucial: el tiempo.

Los estudios longitudinales, por otro lado, son lo que parecen. Largo. Examinan vidas a través del tiempo. Hay dos maneras de hacer esto. El primero ya lo hemos mencionado, y es el más común: le pides a la gente que recuerde el pasado. Esto se conoce como un estudio retrospectivo.

Pero como mencionamos, estos estudios se basan en la memoria. Llévate a Henry y Rosa. Durante sus entrevistas individuales en 2004, Charlotte les pidió a cada uno de ellos, por separado, que describieran la primera vez que se conocieron. Rosa contó cómo se resbaló en el hielo frente a la camioneta de Henry, cómo Henry la ayudó a levantarse y cómo más tarde lo vio en un restaurante cuando salió con algunos de sus amigos.

“Fue gracioso, y nos reímos”, dijo Rosa, “porque él estaba usando calcetines de dos colores diferentes, y pensé: '¡Vaya, está en mal estado, necesita a alguien como yo!' ”

Henry también recordó a Rosa resbalándose en el hielo.

“Luego la vi sentada en un café un tiempo después”, dijo, “y me atrapó mirándole las piernas. Pero solo estaba mirando porque llevaba dos colores diferentes de medias, rojo y negro”.

Este tipo de desacuerdo entre parejas es común y probablemente familiar para cualquiera que haya estado en una relación a largo plazo. Bueno, cada

vez que usted y su pareja no están de acuerdo sobre los hechos de su vida juntos, está presenciando el fracaso de un estudio retrospectivo.

El Estudio de Harvard no es retrospectivo, es prospectivo. A nuestros participantes se les pregunta sobre su vida tal como es, no como era. Como en el caso de Henry y Rosa, a veces preguntamos sobre el pasado para estudiar la naturaleza de la memoria, cómo se procesan y recuerdan los acontecimientos en el futuro, pero en general queremos saber sobre el presente. En este caso, sabemos qué versión de la historia de los calcetines y las medias es más correcta, porque le hicimos la misma pregunta a Henry sobre cómo conoció a Rosa el año en que se casaron.

“Llevaba calcetines de diferentes colores y ella se dio cuenta”, dijo en 1954. “Ella no permitiría que eso sucediera hoy”.

Los estudios prospectivos que duran toda la vida como este son extremadamente raros. Los participantes abandonan, cambian de nombre o se mudan sin notificar al estudio. La financiación se agota, los investigadores pierden interés. En promedio, los estudios longitudinales prospectivos más exitosos mantienen del 30 al 70 por ciento de sus participantes. Algunos de estos estudios solo duran varios años. Por las buenas y por las malas, el Estudio de Harvard ha mantenido una tasa de participación del 84 por ciento durante 84 años, y todavía goza de buena salud en la actualidad.

UN MONTÓN DE PREGUNTAS. EN REALIDAD. MUCHO.

Cada historia de vida en nuestro estudio longitudinal se construye sobre la base de la salud y los hábitos del participante; un mapa de los hechos físicos y comportamientos de su vida, a través del tiempo. Para crear una historia completa de su salud recopilamos información periódica sobre el peso y la cantidad de ejercicio, hábitos de fumar y beber, niveles de colesterol, cirugías, complicaciones. Todo su registro de salud. También registramos otros datos básicos, como la naturaleza de su empleo, el número de amigos cercanos, sus pasatiempos y actividades recreativas. A un nivel más profundo, diseñamos preguntas para sondear su experiencia subjetiva y los aspectos menos cuantificables de sus vidas. Preguntamos sobre la satisfacción laboral, la satisfacción conyugal, los métodos de resolución de conflictos, el impacto psicológico de los matrimonios y divorcios, los partos y las muertes. Les preguntamos sobre sus recuerdos más cálidos de sus madres y padres, sus lazos emocionales (o la falta de ellos) con sus hermanos. Les pedimos que nos describan en detalle los momentos más bajos de sus vidas y que nos digan a quién, si a alguien, podrían llamar si se despertaran asustados en medio de la noche.

Estudiamos sus creencias espirituales y preferencias políticas, su asistencia a la iglesia y su participación en actividades comunitarias, sus metas en la vida y sus fuentes de preocupaciones. Muchos de nuestros participantes fueron a la guerra, lucharon y mataron y vieron morir a sus

amigos; tenemos sus relatos y reflexiones de primera mano sobre estas experiencias.

Cada dos años enviamos extensos cuestionarios que incluyen espacio para respuestas abiertas y personalizadas, cada cinco años recopilamos registros de salud completos de sus médicos y cada quince años nos reunimos con ellos cara a cara, por ejemplo, en un porche. en Florida, o en una cafetería en el norte de Wisconsin. Tomamos notas sobre cómo se ven y se comportan, su nivel de contacto visual, su ropa y sus condiciones de vida.

Sabemos quién desarrolló alcoholismo y quién está en recuperación. Sabemos quién votó por Reagan, quién votó por Nixon, quién votó por John Kennedy. De hecho, antes de que la Biblioteca Kennedy adquiriera sus registros, sabíamos por quién votó Kennedy, porque fue uno de nuestros participantes.

Siempre les hemos preguntado cómo están sus hijos, si los tuvieron. Ahora les estamos preguntando a los propios niños, mujeres y hombres que son baby boomers, y algún día esperamos preguntarles a los hijos de sus hijos.

Tenemos muestras de sangre, muestras de ADN y resmas de EKG, fMRI, EEG y otros informes de imágenes cerebrales. Incluso tenemos veinticinco cerebros reales, donados por los participantes en un acto final de generosidad.

Lo que no podemos saber es cómo, o incluso si, estas cosas se utilizarán en estudios futuros. La ciencia, como la cultura, está en constante evolución, y aunque la mayoría de los datos del pasado del Estudio han demostrado ser útiles, algunas de las variables medidas con más cuidado al principio se estudiaron solo debido a suposiciones profundamente defectuosas.

En 1938, por ejemplo, el tipo de cuerpo se consideraba un indicador importante de la inteligencia e incluso de la satisfacción con la vida (se creía que los mesomorfos, o los atléticos, tenían ventajas en la mayoría de las áreas). Se pensaba que la forma y las protuberancias del cráneo representaban la personalidad y las capacidades mentales. Una de las preguntas iniciales de admisión fue, por razones desconocidas, "¿Tienes cosquillas?" y nos seguimos haciendo esa pregunta durante cuarenta años, por si acaso.

Con ocho décadas de retrospectiva, ahora sabemos que estas ideas van desde vagamente descabelladas hasta francamente equivocadas. Es posible, o incluso probable, que algunos de los datos que estamos reuniendo hoy se vean con similar perplejidad o recelo dentro de ochenta años.

El punto es que todo estudio es producto de su tiempo y de los seres humanos que lo realizan. En el caso del Estudio de Harvard, esos seres humanos eran en su mayoría blancos, de mediana edad, educados, heterosexuales y varones. Debido a los sesgos culturales y la composición casi completamente blanca tanto de la ciudad de Boston como de la

Universidad de Harvard en 1938, los fundadores del Estudio tomaron la ruta conveniente de estudiar solo a otros hombres blancos. Es una historia común, una con la que el Estudio de Harvard debe lidiar, incluso mientras trabajamos para corregirla. Y aunque hay hallazgos que se aplican solo a uno o ambos grupos que comenzaron el Estudio en la década de 1930, esos hallazgos limitados no aparecen en este libro. Afortunadamente, ahora podemos comparar los hallazgos de la muestra original del Estudio de Harvard con nuestra propia muestra ampliada (que incluye a las esposas, hijos, e hijas de nuestros participantes originales) y también con estudios que incluyen personas con antecedentes culturales y económicos, identidades de género y etnias más diversos. En las próximas páginas, enfatizaremos los hallazgos que corroboran otros estudios, hallazgos que han demostrado ser ciertos para las mujeres, para las personas de color, para quienes se identifican como LGBTQ+, para una amplia gama de grupos socioeconómicos a nivel mundial, para todos nosotros. El objetivo de este libro es ofrecer lo que hemos aprendido sobre la condición humana, mostrar lo que el Estudio de Harvard tiene que decir sobre la experiencia universal de estar vivo. En las próximas páginas, enfatizaremos los hallazgos que corroboran otros estudios, hallazgos que han demostrado ser ciertos para las mujeres, para las personas de color, para quienes se identifican como LGBTQ+, para una amplia gama de grupos socioeconómicos a nivel mundial, para todos nosotros. El objetivo de este libro es ofrecer lo que hemos aprendido sobre la condición humana, mostrar lo que el Estudio de Harvard tiene que decir sobre la experiencia universal de estar vivo. En las próximas páginas, enfatizaremos los hallazgos que corroboran otros estudios, hallazgos que han demostrado ser ciertos para las mujeres, para las personas de color, para quienes se identifican como LGBTQ+, para una amplia gama de grupos socioeconómicos a nivel mundial, para todos nosotros. El objetivo de este libro es ofrecer lo que hemos aprendido sobre la condición humana, mostrar lo que el Estudio de Harvard tiene que decir sobre la experiencia universal de estar vivo.

Marc ha enseñado en una universidad para mujeres durante más de veinticinco años, y cada año una nueva cohorte de estudiantes brillantes y entusiasmados solicita participar en su investigación sobre el bienestar y cómo evoluciona la vida de las personas a lo largo del tiempo. Ananya, de la India, fue uno de estos estudiantes. Estaba particularmente interesada en los vínculos entre la adversidad y el bienestar de los adultos. Marc le contó a Ananya sobre la gran cantidad de datos del Estudio de Harvard sobre cientos de personas durante toda su vida adulta. Pero eran hombres, blancos, y nacieron más de siete décadas antes de Ananya. Se preguntó en voz alta qué podría aprender de la vida de personas tan diferentes a ella, especialmente de los viejos hombres blancos nacidos hace mucho tiempo.

Marc sugirió que pasara el fin de semana leyendo los archivos de un solo participante del Estudio de Harvard, y luego podrían volver a hablar la semana siguiente. Ananya llegó a la siguiente reunión llena de entusiasmo

y, antes de que Marc pudiera siquiera preguntar, dijo que quería hacer su investigación sobre los hombres del Estudio de Harvard. Lo que la convenció fue la riqueza de la vida documentada en los archivos que leyó. A pesar de que los detalles de la vida de este participante eran tan diferentes de los suyos en muchos aspectos: él creció en un continente diferente, vivió con una piel blanca en lugar de morena, se identificó como un hombre, no como una mujer, nunca fue a la universidad. —Ananya vio reflejos de sí misma en sus experiencias y desafíos psicológicos.

Esta es una historia que se ha repetido casi todos los años; más aún en los últimos años, ya que la psicología y el mundo más allá se han enfrentado a serias disparidades en curso relacionadas con los antecedentes étnicos y culturales. El propio Bob experimentó una vacilación similar cuando se le pidió por primera vez que se uniera al Estudio de Harvard como su nuevo director. Él también tenía dudas sobre la relevancia de estas vidas y la singularidad de algunos de sus métodos de investigación. Se tomó un fin de semana para leer algunos de los archivos y quedó enganchado de inmediato, al igual que Ananya. Tal como esperamos que usted sea.

Ha pasado un siglo entero desde que nacieron nuestros participantes de la Primera Generación, pero los humanos son tan complejos como siempre, y el trabajo nunca termina. A medida que el Estudio de Harvard avanza hacia la próxima década, continuamos refinando y ampliando nuestra colección de información con la idea de que cada dato, cada reflexión personal o sentimiento del momento, crea una imagen más completa de la condición humana. y puede ayudar a responder preguntas en el futuro que actualmente no podemos imaginar. Por supuesto, ninguna imagen de una vida humana puede ser completa.

Pero esperamos que nos acompañe mientras nos adentramos en algunas de las preguntas más escurridizas sobre el desarrollo humano. Por ejemplo: ¿Por qué las relaciones parecen ser la clave para una vida floreciente? ¿Qué factores en la primera infancia dan forma a la salud física y mental en la mediana y última etapa de la vida? ¿Qué factores están más fuertemente asociados con una mayor esperanza de vida? ¿O con relaciones sanas? En breve:

¿QUÉ HACE UNA BUENA VIDA?

Cuando se les pregunta qué quieren de la vida, una cosa que muchas personas dicen es que simplemente quieren “ser felices”. Si es honesto, Bob podría responder esa pregunta por sí mismo de la misma manera. Es imposible vago y, sin embargo, de alguna manera lo dice todo. Marc probablemente se tomaría un segundo y luego diría: "Es más que eso".

Pero, ¿qué significa felicidad? ¿Cómo sería en tu vida?

Una forma de encontrar algunas respuestas a esta pregunta podría ser simplemente preguntar a las personas qué los haría felices y luego encontrar puntos en común. Pero, como mostraremos, una verdad dura que todos

haríamos bien en aceptar es que las personas son terribles para saber lo que es bueno para ellas. Entraremos en eso más tarde.

Más importante que cómo respondería la gente a la pregunta son los mitos tácitos e interiorizados sobre lo que hace una vida feliz. Hay muchos, pero el principal de estos mitos es la idea de que la felicidad es algo que se logra. Como si fuera un premio que podrías enmarcar y colgar en la pared. O como si fuera un destino, y después de superar todos los obstáculos en tu camino, finalmente llegarás allí y luego pasarás el resto de tu vida.

Por supuesto, no funciona de esa manera.

Hace más de dos mil años, Aristóteles usó un término que todavía se usa ampliamente en la psicología actual: eudaimonia. Se refiere a un estado de profundo bienestar en el que una persona siente que su vida tiene sentido y propósito. A menudo se contrasta con hedonia (el origen de la palabra hedonismo), que se refiere a la felicidad fugaz de varios placeres. Para decirlo de otra manera, si la felicidad hedónica es a lo que te refieres cuando dices que te lo estás pasando bien, entonces la felicidad eudaimónica es a lo que nos referimos cuando decimos que la vida es buena. Es una sensación de que, fuera de este momento, independientemente de cuán placentero o miserable sea, tu vida vale algo y es valiosa para ti. Es el tipo de bienestar que puede perdurar tanto en los altibajos.

No te preocupes, no estaremos diciendo "tu felicidad eudaimónica" una y otra vez. Pero una palabra rápida sobre lo que diremos y lo que significa.

Algunos psicólogos se oponen a la palabra "felicidad" porque puede significar cualquier cosa, desde un placer temporal hasta un sentido casi mítico de propósito eudaimónico que pocos en realidad logran alcanzar. Entonces, en lugar de felicidad, términos más matizados como "bienestar", "bienestar", "próspero" y "florecente" se han vuelto comunes en la literatura psicológica popular. Usamos esos términos en este libro. A Marc le gustan especialmente los términos próspero y floreciente porque se refieren a un estado activo y constante de devenir, en lugar de solo un estado de ánimo. Pero todavía usamos "felicidad" a veces por la sencilla razón de que así es como la gente habla de sus vidas. Nadie dice: "¿Cómo está tu florecimiento humano?" Decimos: "¿Eres feliz?" Y así es como, en una conversación informal, ambos también nos encontramos hablando de nuestra investigación. Hablamos de salud y felicidad, significado y propósito. Pero nos referimos a la felicidad eudaimónica. Y a pesar de la incertidumbre sobre la palabra, cuando la gente se detiene a pensar en lo que realmente significa, es un término natural. Cuando una pareja describe a su nuevo nieto y dice: "Somos muy felices", o cuando alguien en terapia describe su matrimonio como "infeliz", está claro que la palabra se refiere a una calidad de vida duradera, no solo a un sentimiento pasajero. Ese es el espíritu con el que usamos el término en este libro.

DE LOS DATOS A TU VIDA DIARIA

Quizás se pregunte cómo podemos estar tan seguros de que las relaciones juegan un papel tan central en nuestra salud y felicidad. ¿Cómo es posible separar las relaciones de las consideraciones económicas, de la buena o mala suerte, de las infancias difíciles o de cualquiera de las otras circunstancias importantes que afectan cómo nos sentimos en el día a día? ¿Es realmente posible responder a la pregunta, ¿Qué hace una buena vida?

Después de estudiar cientos de vidas enteras, podemos confirmar lo que todos sabemos en el fondo: que una gran variedad de factores contribuyan a la felicidad de una persona. El delicado equilibrio de los factores económicos, sociales, psicológicos y de salud es complejo y está en constante cambio. Rara vez se puede decir que un solo factor, con absoluta confianza, cause un solo resultado, y la gente siempre lo sorprenderá. Dicho esto, realmente hay respuestas a esta pregunta. Si observa los mismos tipos de datos repetidamente a lo largo del tiempo, en un gran número de personas y estudios, comienzan a surgir patrones y los predictores de la prosperidad humana se vuelven claros. Entre los muchos predictores de la salud y la felicidad, desde una buena dieta hasta el ejercicio y el nivel de ingresos, una vida de buenas relaciones se destaca por su poder y consistencia.

El Estudio de Harvard no es el único estudio longitudinal de varias décadas sobre el desarrollo psicológico humano en el mundo, y observamos de manera consistente y deliberada otros estudios para ver si los hallazgos son sólidos en diferentes épocas y diferentes tipos de personas. Cada estudio tiene sus propias idiosincrasias, por lo que la replicación de los hallazgos en múltiples estudios es científicamente convincente.

Algunos ejemplos significativos de otros estudios longitudinales que colectivamente representan a decenas de miles de personas:

Los estudios de cohorte británicos incluyen cinco grandes grupos representativos a nivel nacional nacidos en años particulares (comenzando con un grupo de baby boomers nacidos justo después de la Segunda Guerra Mundial y más recientemente incluyendo un grupo de niños nacidos al comienzo del milenio actual) y los han seguido durante toda su vida.

Estudio longitudinal de Millsha seguido a un grupo de mujeres desde su graduación de la escuela secundaria en 1958.

El estudio multidisciplinario de salud y desarrollo de Dunedin comenzó a estudiar el 91 por ciento de los niños nacidos en una pequeña ciudad de Nueva Zelanda en 1972 y continúa siguiéndolos hasta la mediana edad (y más recientemente siguiendo a sus hijos).

El estudio longitudinal de Kauai funcionó durante tres décadas e incluyó a todos los niños nacidos en la isla hawaiana de Kauai en 1955, la mayoría de los cuales eran de ascendencia japonesa, filipina y hawaiana.

El Estudio de Salud, Envejecimiento y Relaciones Sociales de Chicago (CHASRS), iniciado en 2002, estudió intensamente a un grupo diverso de hombres y mujeres de mediana edad durante más de una década.

El envejecimiento saludable en vecindarios de diversidad a lo largo de la vida (HANDS) El estudio ha estado examinando la naturaleza y las fuentes de las disparidades de salud en miles de adultos negros y blancos (de 35 a 64 años) en la ciudad de Baltimore desde 2004.

Finalmente, en 1947, el Estudio del Consejo Estudiantil comenzó a rastrear las vidas de mujeres y hombres que fueron elegidos representantes del consejo estudiantil en las universidades Bryn Mawr, Haverford y Swarthmore. Este estudio fue planeado en parte por investigadores que habían desarrollado el Estudio de Harvard y fue diseñado explícitamente para capturar la experiencia de las mujeres, que no estaban incluidas en la muestra original del Estudio de Harvard. Duró más de tres décadas, y los materiales de archivo originales de ese estudio fueron redescubiertos recientemente. Debido a la conexión del Estudio del Consejo Estudiantil con el Estudio de Harvard, conocerá a algunas de estas mujeres en este libro.

Todos estos estudios, así como nuestro propio Estudio de Harvard, dan testimonio de la importancia de las conexiones humanas. Muestran que las personas que están más conectadas con la familia, los amigos y la comunidad son más felices y físicamente más saludables que las personas que están menos conectadas. Las personas que están más aisladas de lo que quisieran encuentran que su salud empeora antes que las personas que se sienten conectadas con los demás. Las personas solitarias también viven vidas más cortas. Lamentablemente, esta sensación de desconexión de los demás está creciendo en todo el mundo. Aproximadamente uno de cada cuatro estadounidenses informa sentirse solo: más de sesenta millones de personas. En China, la soledad entre los adultos mayores ha aumentado notablemente en los últimos años, y Gran Bretaña ha designado un ministro de la soledad para abordar lo que se ha convertido en un importante desafío de salud pública.

Estos son nuestros vecinos, nuestros hijos, nosotros mismos. Hay una miríada de razones sociales, económicas y tecnológicas para esto, pero independientemente de las causas, los datos no podrían ser más claros: la sombra de la soledad y la desconexión social acecha nuestro mundo “conectado” moderno.

Es posible que en este momento se esté preguntando si realmente se puede hacer algo con respecto a su propia vida. ¿Las cualidades que nos hacen sociables o tímidos están integradas en nuestra personalidad? ¿Estamos destinados a ser amados o solos, destinados a ser felices o infelices? ¿Nuestras experiencias de la infancia nos definen para siempre?

Nos hacen muchas preguntas como esta. Realmente, la mayoría de ellos se reducen a este miedo: ¿Es demasiado tarde para mí?

Es algo que el Estudio de Harvard ha trabajado duro para responder. El director anterior del Estudio, George Vaillant, dedicó una parte considerable de su carrera a estudiar si las formas en que las personas responden a los desafíos de la vida, las formas en que los enfrentan, pueden cambiar. Gracias al trabajo de George y el trabajo de otros, podemos decir que la respuesta a esa pregunta permanente, ¿Es demasiado tarde para mí? es un NO definitivo.

Nunca es demasiado tarde. Es cierto que sus genes y sus experiencias dan forma a la forma en que ve el mundo, la forma en que interactúa con otras personas y la forma en que responde a los sentimientos negativos. Y ciertamente es cierto que las oportunidades para el progreso económico y la dignidad humana básica no están igualmente disponibles para todos, y algunos de nosotros nacemos en posiciones de desventaja significativa. Pero tus formas de estar en el mundo no están grabadas en piedra. Es más como si estuvieran en arena. Tu infancia no es tu destino. Tu disposición natural no es tu destino. El barrio en el que creciste no es tu destino. La investigación lo muestra claramente. Nada de lo que ha sucedido en tu vida te impide conectarte con los demás, prosperar o ser feliz. La gente a menudo piensa que una vez que llegas a la edad adulta, eso es todo: tu vida y tu forma de vivir están establecidas. Pero lo que encontramos al observar la totalidad de la investigación sobre el desarrollo de adultos es que esto simplemente no es cierto. El cambio significativo es posible.

Usamos una frase en particular hace un momento. Hablamos de personas que están más aisladas de lo que quisieran estar. Usamos esta frase por una razón; la soledad no se trata solo de la separación física de los demás. El número de personas que conoces no determina necesariamente tu experiencia de conexión o soledad. Tampoco lo hacen sus arreglos de vivienda o su estado civil. Puedes sentirte solo en una multitud, y puedes sentirte solo en un matrimonio. De hecho, sabemos que los matrimonios de alto conflicto con poco afecto pueden ser peores para la salud que divorciarse.

En cambio, es la calidad de sus relaciones lo que importa. En pocas palabras, vivir en medio de relaciones cálidas protege tanto la mente como el cuerpo.

Este es un concepto importante, el concepto de protección. La vida es dura y, a veces, te ataca en modo de ataque total. Las relaciones cálidas y conectadas protegen contra las pedradas y las flechas de la vida y del envejecimiento.

Una vez que habíamos seguido a las personas en el Estudio de Harvard hasta los 80 años, quisimos mirar hacia atrás en la mediana edad para ver si podíamos predecir quién se convertiría en un octogenario feliz y saludable y quién no. Así que reunimos todo lo que sabíamos sobre ellos a los 50 años y descubrimos que no eran sus niveles de colesterol de mediana edad los que

predecían cómo iban a envejecer; era lo satisfechos que estaban en sus relaciones. Las personas que estaban más satisfechas en sus relaciones a los 50 años eran las más sanas (mental y físicamente) a los 80.

A medida que investigamos más esta conexión, la evidencia siguió creciendo. Nuestros hombres y mujeres más felizmente asociados informaron, en sus 80 años, que en los días en que tenían más dolor físico, su estado de ánimo se mantuvo igual de feliz. Pero cuando las personas en relaciones infelices reportaron dolor físico, su estado de ánimo empeoró, causándoles dolor emocional adicional también. Otros estudios llegan a conclusiones similares sobre el poderoso papel de las relaciones. Algunos ejemplos de referencia de algunos de los estudios longitudinales mencionados anteriormente:

Con una cohorte de 3720 adultos negros y blancos (de 35 a 64 años), el estudio Healthy Aging in Neighborhoods of Diversity Across the Life Span (HANDLS) encontró que los participantes que informaron recibir más apoyo social también informaron menos depresión.

En el Estudio de Salud, Envejecimiento y Relaciones Sociales de Chicago (CHASRS), un estudio representativo de los residentes de Chicago, los participantes que tenían relaciones satisfactorias informaron niveles más altos de felicidad.

En el estudio de cohorte de nacimiento realizado en Dunedin, Nueva Zelanda, las conexiones sociales en la adolescencia predijeron el bienestar en la edad adulta mejor que el rendimiento académico.

La lista continua. Pero, por supuesto, la ciencia no es la única área del conocimiento humano que tiene algo que decir sobre la buena vida. De hecho, la ciencia es la recién llegada.

LOS ANTIGUOS NOS ADELANTARON

La idea de que las relaciones saludables son buenas para nosotros ha sido observada por filósofos y religiones durante milenios. En cierto modo, es notable que a lo largo de la historia las personas que intentan comprender la vida humana siguen llegando a conclusiones muy similares. Pero tiene sentido. Aunque nuestras tecnologías y culturas continúan cambiando, ahora más rápidamente que nunca, los aspectos fundamentales de la experiencia humana perduran. Cuando Aristóteles desarrolló la idea de eudaimonia, se basó en sus observaciones del mundo, sí, pero también en sus propios sentimientos; los mismos sentimientos que experimentamos hoy. Cuando Lao Tse dijo hace más de veinticuatro siglos: “Cuanto más das a los demás, mayor será tu abundancia”, estaba notando una paradoja que todavía nos acompaña. Vivían en una época diferente, pero su mundo sigue siendo nuestro mundo. Su sabiduría es nuestra herencia,

Tomamos nota de estos paralelos con la sabiduría antigua para poner nuestra ciencia en un contexto más amplio y resaltar el significado eterno de estas preguntas y hallazgos. Con unas pocas excepciones, la ciencia no se

ha interesado mucho por los antiguos, ni por la sabiduría recibida. Siguiendo su propio camino después de la Ilustración, la ciencia ha sido como el joven héroe en busca del conocimiento y la verdad. Puede haber tomado cientos de años, pero en el área del bienestar humano, ahora nos estamos acercando a un círculo completo. El conocimiento científico finalmente se está poniendo al día con la sabiduría antigua que ha sobrevivido al paso del tiempo.

EL CAMINO DESPEJADO DEL DESCUBRIMIENTO

Todos los días los dos venimos a trabajar para abordar la cuestión de qué hace una buena vida. Con el paso de los años, algunos resultados nos han sorprendido. Las cosas que asumimos que eran así, en realidad no lo eran. Las cosas que asumimos que serían falsas han demostrado ser ciertas. En los próximos capítulos, lo compartiremos todo, o gran parte, contigo.

En los próximos cinco capítulos exploramos la naturaleza elemental de las relaciones y especificamos cómo aplicar las lecciones más poderosas del libro. Hablamos sobre cómo conocer su posición en la vida, dónde se encuentra en la vida humana, puede ayudarlo a encontrar el significado y la felicidad día a día. Discutimos el concepto enormemente importante de la aptitud social y por qué es tan crucial como la aptitud física. Exploramos cómo la curiosidad y la atención pueden mejorar las relaciones y el bienestar; y ofrecer algunas estrategias sobre cómo lidiar con el hecho de que las relaciones también plantean algunos de nuestros mayores desafíos.

En capítulos posteriores, profundizaremos en el meollo de tipos específicos de relaciones, desde lo que importa en la intimidad a largo plazo hasta cómo la experiencia familiar temprana afecta el bienestar y qué hacer al respecto, hasta las oportunidades que a menudo se pasan por alto para conexión en el lugar de trabajo, a los sorprendentes beneficios de todo tipo de amistades. Y a través de todo, compartiremos la ciencia de la que provienen estos conocimientos, y escucharemos a los participantes del Estudio de Harvard sobre cómo se han desarrollado todas estas cosas en sus vidas reales, en tiempo real, durante casi un siglo.

Como director y director asociado, hemos centrado nuestras vidas en el Estudio de Harvard y lo que nos puede enseñar sobre la felicidad. Somos bendecidos (y afligidos) por una fascinación con la condición humana. Bob es un psiquiatra y psicoanalista que pasa horas todos los días hablando con la gente sobre sus preocupaciones más profundas. Además de dirigir el Estudio de Harvard, enseña a psiquiatras jóvenes cómo hacer psicoterapia. Ha estado casado durante treinta y cinco años, tiene dos hijos adultos y en sus horas libres pasa mucho tiempo en un cojín de meditación practicando y enseñando el budismo zen. Marc es psicólogo clínico y profesor que lleva

treinta años enseñando y formando a nuevos psicólogos e investigadores. Él también es un terapeuta practicante y está en un largo matrimonio criando a dos hijos. Un ávido fanático de los deportes,

Los dos comenzamos nuestra colaboración en investigación y nuestra amistad hace casi treinta años. Nos conocimos en el Centro de Salud Mental de Massachusetts, una organización comunitaria icónica donde ambos trabajamos con personas que luchan contra enfermedades mentales en un entorno de tremenda desventaja social y económica. Ambos nos sentimos llamados a comprender las experiencias de personas con antecedentes muy diferentes al nuestro, tanto en nuestro trabajo clínico como en nuestra investigación sobre vidas a través del tiempo.

Treinta años después, seguimos siendo amigos, seguimos colaborando en la investigación y haciendo todo lo posible para guiar el vasto tesoro de historias de vida del Estudio de Harvard hacia su segundo siglo. Al aprender sobre estas personas y sus familias, también hemos aprendido, y continuamos aprendiendo, lecciones valiosas sobre nosotros mismos y sobre cómo conducir nuestras propias vidas. Este libro es un intento de compartir esas lecciones y compartir el regalo invaluable que los participantes del Estudio de Harvard le han dado al mundo. Después de todo, no aceptaron participar simplemente por el bien de investigadores como nosotros. Lo hicieron por todos, en todas partes. Sus vidas forman el corazón palpitante de este libro.

Ya hemos visto los resultados de traer estos conocimientos al mundo en general. En el transcurso de nuestras carreras con el Estudio, hemos dado cientos de conferencias sobre los hallazgos que compartiremos en los próximos capítulos, y hemos reunido todo lo que hemos aprendido en nuestra Lifespan Research Foundation, una organización sin fines de lucro dedicada a llevar la sabiduría del desarrollo de la vida útil de las revistas académicas a las herramientas que las personas pueden usar para mejorar sus vidas. Una y otra vez, la gente se nos ha acercado después de conferencias y talleres para decirnos que se sienten muy aliviados al escuchar lo que hemos aprendido, porque las lecciones dejan algo muy claro: después de todo, la buena vida no siempre está fuera de nuestro alcance. No está esperando en un futuro lejano después de un éxito de carrera de ensueño. No está configurado para activarse después de adquirir una gran cantidad de dinero. La buena vida está justo frente a ti, a veces solo a un brazo de distancia. Y comienza ahora.

POR QUÉ LAS RELACIONES IMPORTAN

Las mejores ideas no se esconden en rincones sombríos. Están justo en frente de nosotros, ocultos a simple vista.

Richard Farson y Ralph Keyes

Estudio de Harvard, día 6 del cuestionario "8 días", 2003

P: ¿Cuál es el secreto para envejecer bien?

A: Felicidad, cuidado. Mira lo que estás comiendo. Trate de salir y hacer un poco de caminata o ejercicio. Tener amigos. Es tan bueno tener amigos.

Harriet Vaughn, participante del estudio, 80 años

Considere el sentimiento que tiene cuando ama a alguien, o cuando sabe que es amado a cambio. Piensa en cómo lo experimentas en tu cuerpo, la sensación de calidez y confort. Ahora considere el sentimiento similar pero distinto de conexión cuando un amigo cercano lo ayuda en un momento difícil. O la euforia duradera cuando alguien a quien respetas dice que está orgulloso de ti. Piense en lo que se siente al ser conmovido hasta las lágrimas. O cuando recibes un pequeño empujón de energía al compartir unas risas con un compañero de trabajo. Considere el dolor físico de perder a alguien querido para usted. O incluso el placer momentáneo de saludar al cartero.

Estos sentimientos, grandes y pequeños, están conectados a procesos biológicos. Así como nuestro cerebro responde a la presencia de comida en nuestros estómagos recompensándonos con sensaciones de placer, también responde al contacto positivo con los demás. El cerebro efectivamente nos dice: Sí, más de esto, por favor. La interacción positiva le dice a nuestro cuerpo que estamos a salvo, lo que reduce nuestra excitación física y aumenta nuestra sensación de bienestar. Por el contrario, las experiencias e interacciones negativas crean la sensación de que estamos en peligro y nos estimulan a producir hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol. Estas hormonas son parte de una cascada de reacciones físicas que aumentan el estado de alerta y nos ayudan a responder a situaciones de importancia crítica: la respuesta de "lucha o huida". Son una gran parte de lo que nos da esa sensación de estrés.

Confiamos en las señales de estas hormonas del estrés y sensaciones placenteras, ya que nos guían a través de los desafíos y oportunidades de la vida. Evita el peligro, busca la conexión.

Estas reacciones a situaciones gratificantes y amenazantes tienen una larga historia evolutiva. El homo sapiens ha estado caminando por el planeta durante cientos de miles de años con estas guías biológicas para vivir construidas dentro de nosotros. Ese pequeño toque de alegría que sientes cuando un bebé se ríe de tu expresión tonta está biológicamente relacionado con el que tenían tus antepasados lejanos cuando hacían reír a un bebé en el año 100,000 antes de Cristo.

Los humanos prehistóricos estaban amenazados de maneras que difícilmente podemos concebir hoy. Tenían cuerpos similares, pero la tecnología primitiva les brindaba solo una protección mínima contra el medio ambiente y los animales depredadores, y prácticamente ningún remedio para lesiones u otros problemas de salud. Un dolor de muelas puede terminar en la muerte. Vivieron vidas cortas, duras y probablemente aterradoras. Y, sin embargo, sobrevivieron. ¿Por qué?

Una razón importante es un rasgo que los primeros Homo sapiens compartían con muchas otras especies animales exitosas: sus cuerpos y cerebros habían evolucionado para fomentar la cooperación.

Sobrevivieron porque eran sociales.

El animal humano no es muy diferente hoy, aunque el proyecto de supervivencia ha adquirido nuevos significados y complicaciones. En comparación con siglos pasados, la vida en el siglo XXI está cambiando más rápido que nunca, y muchas de las amenazas a nuestras vidas las creamos nosotros mismos. Junto con los desafíos relacionados con el cambio climático, la creciente desigualdad de ingresos y las enormes complicaciones de las nuevas tecnologías de la comunicación, debemos enfrentar las nuevas amenazas a nuestros estados mentales internos. La soledad es más generalizada que nunca, y nuestros cerebros antiguos, diseñados para buscar la seguridad de los grupos, experimentan esos sentimientos negativos como una amenaza para la vida, lo que conduce al estrés y la enfermedad. Con cada año que pasa, la civilización se enfrenta a nuevos desafíos que eran inimaginables incluso hace cincuenta años. También presenta nuevas opciones, lo que significa que los caminos de la vida ahora son más variados que nunca. Pero independientemente del ritmo del cambio y de las opciones que muchos de nosotros tenemos ahora, este hecho permanece: el animal humano ha evolucionado para estar conectado con otros humanos.

Decir que los seres humanos requieren relaciones cálidas no es una idea sensiblera. Es un hecho duro. Los estudios científicos nos lo han dicho una y otra vez: los seres humanos necesitamos nutrición, necesitamos ejercicio, necesitamos un propósito y nos necesitamos unos a otros.

A menudo se nos pide que resumamos los hallazgos del Estudio de Harvard. La gente quiere saber: ¿Qué es lo más importante que hemos

aprendido? Ambos somos por naturaleza resistentes a las respuestas simples, por lo que estas conversaciones a menudo no son tan cortas como les gustaría a los interrogadores. Pero cuando realmente pensamos en la señal constante que surge después de ochenta y cuatro años de estudio y cientos de trabajos de investigación, es ese mensaje simple:

Las relaciones positivas son esenciales para el bienestar humano.

Nos aventuraremos y supondremos que si estás leyendo este libro, estás buscando sabiduría o al menos tienes curiosidad sobre lo que hace a una buena vida. Quiere una vida que tenga significado, propósito y alegría, y quiere estar sano. Si vamos un poco más lejos en ese sentido, incluso podríamos suponer que ya está tratando, en la medida de sus posibilidades, de ser feliz y saludable. Tienes una idea de quién eres, de tus gustos y aversiones y emociones y habilidades sociales. Día a día tratas de vivir tu mejor vida. Y si eres como la mayoría de nosotros, no siempre tienes éxito.

A lo largo de este libro, abordaremos algunas de las razones comunes por las que las personas tienen dificultades para encontrar la felicidad y la satisfacción en la vida, pero hay un par de verdades generales que deben reconocerse de inmediato.

La primera es esta: la buena vida puede ser una preocupación central para la mayoría de las personas, pero no es la preocupación central de la mayoría de las sociedades modernas. La vida actual es una bruma de prioridades sociales, políticas y culturales en competencia, algunas de las cuales tienen muy poco que ver con mejorar la vida de las personas. El mundo moderno prioriza muchas cosas por delante de la experiencia vivida por los seres humanos.

La segunda razón está relacionada y es aún más fundamental: nuestro cerebro, el sistema más sofisticado y misterioso del universo conocido, a menudo nos engaña en nuestra búsqueda de placer y satisfacción duraderos. Podemos ser capaces de hazañas extraordinarias de intelecto y creatividad, podemos haber mapeado el genoma humano y caminado en la luna, pero cuando se trata de tomar decisiones sobre nuestras vidas, los humanos a menudo no sabemos lo que es bueno para nosotros. El sentido común en esta área de la vida no es tan sensato. Es muy difícil darse cuenta de lo que realmente importa.

Estas dos cosas, la bruma de la cultura y los errores que cometemos al pronosticar lo que nos hará felices, están entrelazadas y juegan un papel en nuestras vidas todos los días. En el transcurso de una vida, ejercen una influencia significativa. La cultura en la que vivimos nos lleva en direcciones particulares, a veces sin que nos demos cuenta, y lo seguimos, fingiendo exteriormente que sabemos lo que estamos haciendo, pero interiormente en un estado de confusión de bajo grado.

Antes de hablar un poco más sobre las formas culturales y personales en que podemos alejarnos de la buena vida, echemos un vistazo a las vidas de dos participantes del Estudio de Harvard que ya han pasado por todo el

desafío de la vida, y veamos qué nos pueden enseñar sus experiencias. sobre lo que importa y lo que no.

LA SUERTE DEL SORTEO

En 1946, John Marsden y Leo DeMarco se encontraban en una encrucijada importante en sus vidas. Ambos tuvieron la suerte de graduarse recientemente de Harvard, ambos se ofrecieron como voluntarios para servir en el ejército durante la Segunda Guerra Mundial: John no pudo participar en el servicio activo debido a complicaciones de salud y sirvió en los Estados Unidos, y Leo sirvió en la Marina en el Pacífico Sur. Una vez que terminó la guerra, ambos estaban a punto de dar un paso adelante en el resto de sus vidas. Tenían lo que la mayoría de la gente consideraría una ventaja (o muchas ventajas): la familia de John era rica, la de Leo era de clase media alta, se graduaron de una universidad de élite y eran hombres y blancos en una sociedad que privilegiaba a los blancos. hombres. Sin mencionar que después de la guerra, se brindó mucho apoyo social y económico a los veteranos a través del GI Bill financiado con fondos federales y en las comunidades locales.

Mientras que casi dos tercios de los hombres originales del Estudio de Harvard procedían de los barrios más pobres y desfavorecidos de Boston, el tercio restante asistió a Harvard como estudiante universitario. Preparados para tener éxito, cada uno de estos universitarios debería haber sido un modelo de The Good Life in America. Al igual que John y Leo, algunos procedían de familias acomodadas, la mayoría seguían carreras profesionales y se casaron, y muchos alcanzaron el éxito económico y profesional.

Aquí vemos un ejemplo de sentido común que nos lleva por mal camino. Muchos de nosotros asumimos naturalmente que las condiciones materiales de la vida de las personas determinan su felicidad. Suponemos que las personas que tienen menos ventajas deben ser menos felices y que las personas que tienen más ventajas deben ser más felices. La ciencia cuenta una historia más complicada. Cuando estudias las vidas de miles de personas, surgen patrones que no siempre encajan con las concepciones populares sobre cómo se supone que deben ser las cosas. Vidas individuales como la de John y Leo ofrecen una mirada a lo que realmente importa.

John tenía una opción: quedarse en Cleveland, trabajar en la oficina de la franquicia de productos secos de su padre y eventualmente tomar el control, o seguir su sueño de toda la vida e ir a la facultad de derecho (lo acababan de aceptar en la Universidad de Chicago). Facultad de Derecho). Tuvo la suerte de tener que tomar esa decisión. Mirando solo las trampas de su vida, muchas personas pensarían que John estaba destinado a la felicidad.

Decidió ir a la facultad de derecho. John siempre había sido un estudiante diligente, y siguió así. Según el propio John, su éxito se debió más al trabajo duro que a una inteligencia especial. Le dijo al Estudio que su

principal motivación era el miedo al fracaso, e incluso evitó intencionalmente las citas para no distraerse. Cuando se graduó de la Universidad de Chicago, estaba entre los mejores de su clase y comenzó a recibir ofertas de trabajo atractivas, y finalmente se decidió por una empresa que fomentaba el tipo de trabajo de servicio público que esperaba hacer. Comenzó como consultor para el gobierno federal sobre la administración de los servicios públicos y también impartió clases en la Universidad de Chicago. Su padre, aunque decepcionado de que John hubiera dejado el negocio familiar, también estaba muy orgulloso. Juan estaba en camino.

Leo, por su parte, soñaba con ser escritor y periodista. Estudió historia en Harvard, y durante la guerra llevó diarios minuciosos, pensando que algún día podría usarlos para un libro. Sus experiencias en la guerra lo convencieron de que estaba en el camino correcto: quería escribir sobre cómo la historia afecta la vida de la gente común. Pero mientras estaba en el extranjero, su padre murió, y poco después de su llegada a casa, a su madre le diagnosticaron la enfermedad de Parkinson. Como el mayor de tres hijos, decidió regresar a Burlington, Vermont, para cuidarla y estar cerca de ella, y pronto se encontró enseñando en la escuela secundaria.

Poco después de comenzar su primer trabajo como docente, Leo conoció a Grace, una mujer de la que se enamoró profundamente. Se casaron de inmediato y en un año tuvieron su primer hijo. Después de eso, los contornos de su vida estaban mayormente establecidos. Continuó enseñando en la escuela secundaria durante los siguientes cuarenta años y nunca persiguió su sueño de convertirse en escritor.

Saltamos veintinueve años, hasta febrero de 1975. Ambos hombres tienen 55 años. John se casó a los 34 y ahora es un abogado exitoso, ganando \$52,000 por año. Leo sigue siendo maestro de escuela secundaria y gana \$18,000 por año. Un día reciben el mismo cuestionario por correo.

Imaginemos a John Marsden en su bufete de abogados, sentado en su escritorio entre citas, y Leo DeMarco en su escritorio en Burlington High School, mientras sus estudiantes de noveno grado están desconcertados con un examen de historia. Los dos hombres responden preguntas sobre su salud, su historial familiar reciente y, finalmente, cada uno de ellos llega a un conjunto de 180 preguntas de Verdadero/Falso. Entre ellos está este:

Verdadero o falso:

La vida tiene más dolor que placer.

A lo que Juan (el abogado) escribe:

Verdadero.

Y Leo (el maestro) escribe:

FALSO.

Y éste:

Verdadero o falso:

A menudo me siento hambriento de afecto.

A esto Juan responde:

Verdadero.

Y Leo responde:

FALSO.

Continúan respondiendo preguntas sobre su consumo de alcohol (ambos toman un trago todos los días), sus hábitos de sueño, sus ideas políticas, sus prácticas religiosas (ambos asisten a la iglesia todos los domingos), y luego llegan a estas dos preguntas:

Completa las siguientes oraciones como quieras:

Un hombre se siente bien cuando...

John:

... es capaz de responder a impulsos internos.

Leo:

... siente que su familia lo quiere a pesar de todo.

Y:

Estar con otras personas...

John:

... es agradable.

Leo:

... es agradable (¡hasta cierto punto!).

John Marsden, uno de los miembros del Estudio con más éxito profesional, también fue uno de los menos felices. Al igual que Leo DeMarco, quería estar cerca de las personas, como muestra esta última respuesta, y amaba a su familia, pero constantemente reportó sentimientos de desconexión y tristeza a lo largo de su vida. Luchó en su primer matrimonio y alienó a sus hijos. Cuando John se volvió a casar a la edad de 62 años, rápidamente comenzó a referirse a esa nueva relación como "sin amor", aunque duraría hasta el final de su vida. Más adelante hablaremos más sobre el camino de John hacia la desesperación y algunos de los factores que probablemente dieron forma a su sufrimiento, pero hay una característica particular de la vida de John que nos preocupa en este momento: mientras John se esforzaba por hacerse feliz, estaba preocupado

en cada etapa de su vida consigo mismo, y lo que él llamó sus "impulsos internos". Comenzó su carrera con la esperanza de mejorar la vida de los demás, pero con el tiempo asoció sus logros menos con ayudar a las personas y más con el éxito profesional. Convencido de que su carrera y sus logros le traerían la felicidad, nunca pudo encontrar el camino de la alegría.

Leo DeMarco, por otro lado, pensaba en sí mismo principalmente en relación con los demás (su familia, su escuela y sus amigos aparecen a menudo en sus informes al Estudio) y generalmente se lo considera uno de los hombres más felices del Estudio. Pero cuando uno de los investigadores de Harvard entrevistó a Leo en la mediana edad, escribió: "Salí de nuestra visita con la impresión de que el tema era, bueno... algo común".

Sin embargo, según su propia cuenta de las cosas, Leo vivió una vida rica y satisfactoria. No aparecía en las noticias de la noche y su nombre no se conocía más allá de su comunidad local, pero tenía cuatro hijas y una esposa que lo adoraba, amigos, colegas y estudiantes lo recordaban con cariño, y a lo largo de su vida se calificó a sí mismo como "muy feliz" o "extremadamente feliz" en los cuestionarios del estudio. A diferencia de John, Leo encontró su trabajo significativo específicamente porque disfrutaba del beneficio que otras personas obtenían de su enseñanza.

Ahora es bastante fácil, mirando hacia atrás en la vida de estos dos hombres, ver los vínculos entre lo que cada uno creía, las decisiones que tomaron y cómo se desarrollaron sus vidas. Pero, ¿por qué es tan difícil en el momento tomar decisiones que benefician nuestro bienestar? ¿Por qué con tanta frecuencia pasamos por alto las fuentes de felicidad que están justo frente a nosotros? Un experimento realizado por investigadores de la Universidad de Chicago ilumina una pieza central del rompecabezas.

EXTRAÑOS EN UN TREN

Imagina que estás en un tren. Los extraños están sentados a tu alrededor. Le gustaría tener el viaje en tren más placentero posible, y tiene una opción: hablar con un extraño o quedarse solo. ¿Cuál eliges?

Sabemos lo que la mayoría de nosotros hacemos: nos guardamos para nosotros mismos. ¿Quién quiere tratar con un extraño al azar? Probablemente nos dejarán boquiabiertos. Además, queremos hacer algo de trabajo o simplemente disfrutar de música o un podcast.

Este tipo de predicción sobre lo que nos hará felices se conoce en psicología como "pronóstico afectivo". Estamos constantemente haciendo predicciones sobre cómo nos harán sentir todo tipo de cosas en nuestras vidas, grandes y pequeñas.

Investigadores de la Universidad de Chicago convirtieron su tren local en un experimento de pronóstico afectivo. Pidieron a los viajeros que predijeran cuál de los dos escenarios (hablar con un extraño u ocuparse de sus propios asuntos) sería una experiencia más positiva. Luego instruyeron a un grupo para que se conectara intencionalmente con un extraño cercano y

al otro grupo para que permaneciera desconectado. Cuando terminó el viaje, les preguntaron a los pasajeros cómo se sentían acerca del viaje en tren.

Antes del viaje, la mayoría de las personas predijeron que hablar con alguien que no conocían sería una mala experiencia y que sería mucho mejor quedarse solos. Estaban pronosticando lo que los haría felices y lo que los haría miserables. La experiencia real, sin embargo, fue lo contrario de lo que esperaban. Cuando se les dijo a los viajeros que entablaran una conversación, la mayoría tuvo una experiencia positiva y calificó su viaje como mejor de lo habitual, y aquellos que normalmente trabajaban en el tren informaron que el viaje no fue menos productivo cuando hablaron con un extraño.

Hay muchas investigaciones como esta que sugieren que los seres humanos son malos en la previsión afectiva. No solo en situaciones a corto plazo como el estudio del tren, sino también a largo plazo. Parecemos particularmente malos pronosticando los beneficios de las relaciones. Una gran parte de esto es el hecho obvio de que las relaciones pueden ser desordenadas e impredecibles. Este desorden es algo de lo que hace que muchos de nosotros prefiramos estar solos. No es solo que estemos buscando la soledad; es que queremos evitar el lío potencial de conectarnos con otros. Pero sobreestimamos ese desorden y subestimamos los efectos beneficiosos de la conexión humana. Esta es una característica de nuestra toma de decisiones en general: prestamos mucha atención a los costos potenciales y minimizamos o descartamos los beneficios potenciales.

Esta es la situación en la que muchos de nosotros nos encontramos. Evitamos las cosas que creemos que nos harán sentir mal y perseguimos las que creemos que nos harán sentir bien. Nuestros instintos no siempre nos desvían, pero hay áreas importantes en las que lo hacen. Al igual que John Marsden, muchos de nosotros terminamos tomando algunas decisiones bastante importantes (como qué carrera seguir) o las mismas decisiones pequeñas (como nunca hablar con extraños) una y otra vez, basados en un pensamiento erróneo que parece perfectamente lógico. Rara vez tenemos la oportunidad de ver el error.

Todo esto sería bastante difícil si viviéramos en un vacío donde ninguna fuerza externa afectara nuestras decisiones; el problema se complica cuando sometemos nuestra toma de decisiones a las influencias culturales a las que nos enfrentamos, las cuales contienen algunas ideas que pueden desviarnos del camino. No somos los únicos que pronosticamos lo que nos hará felices; la cultura en la que vivimos también nos está pronosticando.

BAJO EL HECHIZO DE LA CULTURA

En su discurso de graduación en Kenyon College en 2005, el escritor David Foster Wallace usó una parábola para señalar una verdad indeleble:

Hay dos peces jóvenes nadando, y se encuentran con un pez más viejo que nada en el otro sentido, quien asiente con la cabeza y dice: “Buenos días,

muchachos. ¿Cómo está el agua? Y los dos peces jóvenes siguen nadando un poco, y finalmente uno de ellos mira al otro y dice: "¿Qué diablos es el agua?"

Cada cultura, desde la cultura general de una nación hasta la cultura dentro de una familia, es al menos parcialmente invisible para sus participantes. Hay suposiciones importantes, juicios de valor y prácticas que crean el agua en la que nadamos sin que nos demos cuenta o estemos de acuerdo con ellas. Simplemente nos encontramos en este mundo y avanzamos. Estas características de la cultura afectan casi todo en nuestras vidas, a menudo de manera positiva, conectándonos entre nosotros y creando identidades y significado. Pero hay una otra cara. A veces, los mensajes y prácticas culturales nos alejan del bienestar y la felicidad.

Así que detengámonos por un segundo, como Wallace animaba a los estudiantes a graduarse a hacer, y observemos algo del agua cultural.

En las décadas de 1940 y 1950, cuando John, Leo y los otros participantes originales del Estudio de Harvard se estaban convirtiendo en adultos, la cultura estadounidense rebotaba de suposiciones, como sucede hoy y mañana, sobre cómo es una buena vida. Estas suposiciones se filtraron en sus vidas y, lo que es más importante, en sus elecciones de vida. John, por ejemplo, estaba convencido de que ejercer la abogacía y convertirse en abogado, una profesión respetada, sentaría las bases para su futura felicidad. La cultura en la que creció creó las condiciones para que esta creencia pareciera una perogrullada.

Este es un terreno complicado porque las cosas que nuestras respectivas culturas nos alientan a buscar (dinero, logros, estatus y otras cosas) rara vez son espejismos completos. El dinero nos permite adquirir cosas importantes que necesitamos para el bienestar; los logros a menudo son satisfactorios y apuntar a ellos puede proporcionar metas que dan sentido a nuestras vidas y nos permiten avanzar hacia nuevos y emocionantes reinos; y el estatus nos da un cierto respeto social que puede permitirnos efectuar un cambio positivo. Pero el dinero, los logros y el estatus tienden a superar otras prioridades. Esto también es una función de nuestros cerebros antiguos: nos enfocamos en lo que es más visible e inmediato. El valor de las relaciones es efímero y difícil de cuantificar, pero el dinero se puede contar. Los logros se pueden enumerar en un currículum, y los seguidores de las redes sociales marcan en la esquina derecha de su pantalla. Estas victorias contables nos dan pequeños pulsos de sentimientos que nos gustan: sensaciones placenteras, remanentes de esas antiguas señales. A medida que avanzamos en la vida, podemos ver cómo se acumula todo, y perseguimos estos objetivos sin pensar siempre en por qué los perseguimos. Muy pronto nos encontramos más allá del ámbito en el que estas actividades culturalmente aprobadas afectan nuestras vidas y las de otras personas de manera positiva, y en el ámbito en el que se convierten en fines en sí mismos. Aquí, las actividades se vuelven abstractas, más simbólicas que tangibles, y la búsqueda de una vida mejor comienza a parecerse más a correr en círculos.

A medida que avanzamos en la vida, podemos ver cómo se acumula todo, y perseguimos estos objetivos sin pensar siempre en por qué los perseguimos. Muy pronto nos encontramos más allá del ámbito en el que estas actividades culturalmente aprobadas afectan nuestras vidas y las de otras personas de manera positiva, y en el ámbito en el que se convierten en fines en sí mismos. Aquí, las actividades se vuelven abstractas, más simbólicas que tangibles, y la búsqueda de una vida mejor comienza a parecerse más a correr en círculos. A medida que avanzamos en la vida, podemos ver cómo se acumula todo, y perseguimos estos objetivos sin pensar siempre en por qué los perseguimos. Muy pronto nos encontramos más allá del ámbito en el que estas actividades culturalmente aprobadas afectan nuestras vidas y las de otras personas de manera positiva, y en el ámbito en el que se convierten en fines en sí mismos. Aquí, las actividades se vuelven abstractas, más simbólicas que tangibles, y la búsqueda de una vida mejor comienza a parecerse más a correr en círculos.

Hay mucho que decir sobre todos estos objetos de deseo y sus fundamentos psicológicos, pero por el bien de la ilustración, echemos un vistazo más de cerca a una piedra angular emblemática, una suposición cultural persistente, compartida entre muchas culturas de todo el mundo, que es no solo viejo sino antiguo y no muestra signos de ir a ninguna parte:

La base de una buena vida es el dinero.

Por supuesto, muy pocas personas lo dirían así con seriedad, pero los signos de la fuerza de esta creencia son evidentes a nuestro alrededor. Lo vemos en la equiparación de trabajos bien remunerados con trabajos “buenos”, en la fascinación por los ultrarricos, en el sistema educativo cada vez más pragmático (“Vas a la escuela para conseguir un trabajo ‘mejor’”), en las promesas glamurosas de productos de consumo, y en muchas otras avenidas de la vida. Es una historia tan parte del agua cultural que sobrevive a pesar de que filósofos, escritores y artistas han estado advirtiéndolo contra las seducciones de la riqueza durante miles de años.

Aristóteles, por ejemplo, planteó el problema hace dos mil años. “La vida de hacer dinero se lleva a cabo bajo compulsión”, escribió, “y la riqueza evidentemente no es el bien que buscamos; porque es meramente útil y por el bien de otra cosa.”

Podríamos enumerar cien sentimientos similares, articulados en todas las épocas de la historia (“El dinero nunca ha hecho feliz al hombre, ni lo hará.”—Ben Franklin, o: “No hagas del dinero tu meta. En lugar de eso, persigue las cosas que te encantan hacer y luego hazlos tan bien que la gente no pueda quitarte los ojos de encima.”—Maya Angelou). Todos estos sentimientos se filtran y se fusionan en ese cliché: el dinero no puede comprar la felicidad.

La idea es tan común que se ha incorporado a las culturas capitalistas de todo el mundo. La gente se dice todo el tiempo que el dinero no es la respuesta y, sin embargo, el dinero sigue siendo un objeto central de deseo en las culturas de casi todas partes.

La razón principal de esto no es un gran misterio. La idea de que el dinero compra la felicidad mantiene su atractivo porque todos los días vemos las formas en que afecta la forma en que vive la gente.

En Estados Unidos, la desigualdad de ingresos ha ido en aumento durante décadas y está relacionada con todo tipo de otras desigualdades, desde discrepancias en el acceso a la atención médica hasta el hecho de que las personas ricas tienen viajes más cortos al trabajo. El efecto general del dinero es tan significativo que las personas con altos ingresos pueden esperar vivir de diez a quince años más que las personas con bajos ingresos. Los hombres del Estudio de Harvard no son diferentes; en promedio, los hombres universitarios tenían ingresos significativamente más altos que los hombres del centro de la ciudad de Boston y vivían 9,1 años más.

Entonces, la idea de que el dinero puede ser un importante formador de la felicidad es, en cierto modo, una observación de sentido común. Y, sin embargo, no refleja toda la verdad. Para entender hasta qué punto el dinero afecta la felicidad y el bienestar, tenemos que mirar un poco más profundo y preguntarnos, como sugería Aristóteles:

¿Para qué es el dinero?

DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE DINERO

En 2010, Angus Deaton y Daniel Kahneman de la Universidad de Princeton intentaron cuantificar la relación entre el dinero y la felicidad mediante una encuesta de Gallup de un año de duración que resultó en un conjunto de datos masivo de 450 000 respuestas diarias de una muestra representativa a nivel nacional de mil personas.

Deaton y Kahneman demostraron que en los Estados Unidos, \$75,000 parecía ser una especie de número mágico en ese momento. Una vez que el ingreso familiar superaba los \$75 000 por año, que estaba cerca del ingreso familiar promedio en los EE. utilizados como indicadores de bienestar emocional.

El hallazgo de este estudio parece reforzar la idea de que el dinero no puede comprar la felicidad, pero la otra mitad del hallazgo fue igualmente significativa: para aquellos que ganan menos de \$ 75,000 por año, más ingresos se correlacionaron, modestamente, con más felicidad.

Cuando el dinero escasea y las necesidades básicas no se pueden satisfacer con certeza, la vida puede ser increíblemente estresante y, en esta situación, cada dólar importa. Tener una cantidad básica de dinero permite a las personas satisfacer esas necesidades, tener cierto control sobre la vida y, en muchos países, permite el acceso a mejores servicios de salud y condiciones de vida.

El estudio de Deaton y Kahneman es memorable por estimar una cantidad en dólares donde la felicidad se estanca, pero el significado del estudio no era nuevo. Es en gran medida consistente con otras investigaciones que han utilizado diferentes métodos y se han realizado en

múltiples países y culturas que varían en riqueza. Estos estudios han prestado atención tanto a cómo el dinero afecta la felicidad individual como a si el aumento de la riqueza de una nación entera afecta la felicidad general de la población. Independientemente de sus métodos y ubicaciones, estos estudios apuntan a una conclusión similar: el dinero es más importante en los niveles más bajos de ingresos donde se usa un dólar, euro, rupia o yuan para satisfacer las necesidades básicas y una sensación de seguridad. Una vez que superas ese umbral, el dinero no parece importar mucho, si es que lo hace, cuando se trata de la felicidad.

A niveles más bajos de ingresos, el dinero trae beneficios tangibles que son necesarios para la supervivencia, la seguridad y la sensación de control. Pero a niveles de ingreso ligeramente más altos (y esto no tiene por qué ser \$75,000) el significado del dinero comienza a volverse un poco más abstracto y se convierte en otras cosas, como el estatus y el orgullo.

Tal vez nada de esto sea una gran sorpresa para ti. Tal vez para ti, el dinero no se trata de cosas, ni de estatus, sino de libertad. El dinero tiene mucho poder en el mundo, podrías pensar, y cuanto más dinero tenga, más opciones y control tendré.

Es comprensible sentirse así. El dinero está profundamente arraigado en los cimientos de las sociedades modernas. Está ligado al logro, al estatus, a la autoestima, a los sentimientos de libertad y autodeterminación, a nuestra capacidad de cuidar y dar alegría a nuestras familias, a la diversión. A todo. Es natural que lo veamos como un medio central a través del cual interactuamos con el mundo y perseguimos tantas cosas en la vida.

Incluso Leo DeMarco, el maestro, que construyó su vida en torno a las conexiones con su familia y sus alumnos, era muy consciente del dinero. Además de sus cuidadosos ahorros para la jubilación, apartó una pequeña cantidad durante muchos años y usó esos ahorros para comprar un barco de pesca (que su hija mayor llamó Dolores). Ese barco figuraba en todos los recuerdos de sus hijos. Leo usó el dinero como un medio para lograr algunos fines personales satisfactorios, fines que lo conectaban con las personas que le importaban.

Sin embargo, cuando el dinero se convierte en el punto, en lugar de una herramienta, se une a otros objetos de deseo persistentes que están imbuidos de importancia por la cultura que nos rodea. Cosas como la fama y el éxito profesional. O, como Richard Sennett y Jonathan Cobb lo enmarcaron en su libro *The Hidden Injuries of Class*, “insignias de habilidad”. Es decir, méritos personales que se reconocen públicamente.

Parte de nuestra felicidad también depende de lo que vemos cuando miramos a nuestros vecinos. Es parte de la naturaleza humana compararnos con los demás. ¿Qué tan grande es la brecha entre las vidas que vemos a nuestro alrededor, en el mundo real, en el entretenimiento y las redes sociales, y lo que creemos que es posible en nuestras propias vidas? Las investigaciones han demostrado que cuanto más nos comparamos con los demás, incluso cuando la comparación es a nuestro favor, menos felices

somos. Y cuanto mayores son las disparidades que vemos, mayor es nuestra infelicidad. Entonces, como muchas cosas relacionadas con la felicidad, el efecto del dinero en nosotros es simple y complicado. Pero tal vez la razón por la que nunca encontramos una respuesta a la pregunta ¿Puede el dinero comprar la felicidad? es porque estamos haciendo la pregunta equivocada.

Tal vez la pregunta correcta sea: ¿Qué es lo que realmente me hace feliz?

UN NIÑO DE CHARLESTOWN

Cuando Alan Silva tenía 14 años estaba enamorado del cine. En el verano de 1942, consiguió un trabajo limpiando zapatos en Thompson Square para poder ir dos veces por semana a un teatro en Charlestown y pasar la tarde con James Cagney o Susan Hayward. Iba con amigos, y cuando no estaban, iba solo. Veía cada película dos veces, y si no era buena, la segunda vez se quejaba con el taquillero. De camino a casa, podría desviarse hacia el puerto deportivo de Charlestown para ver a quién podía encontrar, ya que formaba parte del Community Sailing Club, una organización local que enseñaba a los niños a navegar. Si no sucedía nada demasiado interesante en el puerto deportivo, se dirigía a Chelsea Street y esperaba a que pasara el tipo de camión de reparto adecuado, uno con pasamanos en la parte trasera, para poder acercarse sigilosamente y tomar un aventón de regreso a casa. Pero mantuvo esa parte en secreto. “Él no salta de camión”, dijo su madre al Estudio de Harvard. “Le he advertido sobre la pérdida de piernas”.

Como la mayoría de los niños de Boston en el Estudio, la familia Silva vivía en la pobreza. El padre de Alan era un inmigrante portugués y trabajaba como maquinista en el Navy Yard, y sus ingresos eran suficientes para mantener la comida en la mesa. Alan, un niño excitable y ocupado, estaba felizmente inconsciente del estrés financiero que experimentaban sus padres.

El investigador que lo entrevistó a los 14 años lo describió como “salvajemente aventurero”.

“Llega corriendo y sin aliento”, dijo su madre, “y luego simplemente habla, habla, habla”. Ella se inclinaba a permitirle algo de libertad, algo de lo que su suegra, que vivía con ellos en su apartamento de tres habitaciones, siempre se quejaba, ya que pensaba que Alan se metía en el grupo equivocado, comenzaba a robar y su vida se arruinaría. vaya por el desagüe.

“No soy demasiado estricta”, dijo su madre. “Le dejé hacer lo que hacen otros niños. Es normal. Mi madre era demasiado estricta y me ponía de mal humor. Ahora leo libros de psicología infantil”.

Además de aventurero, Alan era ambicioso. Si no estaba en el cine, navegando o saltando camiones, estaba en casa jugando con un Erector Set que su padre le compró para Navidad. Quería aprender todo lo que pudiera sobre la construcción de cosas. Creía que tenía control sobre su vida, lo que también lo llevó a creer algo que muchos de los otros niños de Boston en el Estudio no creían: que podía ir a la universidad.

Los dos grupos del Estudio de Harvard, los hombres de Boston y los hombres de Harvard, son diferentes en muchos aspectos. En conjunto, los dos reflejan algunas realidades duras sobre el efecto de la pobreza y las diferencias en los resultados de vida entre la clase trabajadora y la clase profesional.

Pero ciertas ventajas relacionales conservan su poder a través de esta división socioeconómica. En el caso de Alan Silva, tuvo una madre que lo amaba; ella abogó por él, creyó en él y apoyó sus aspiraciones. Gracias en parte a su aliento y apoyo, Alan Silva fue uno de los pocos hombres de Boston que fue a la universidad. Al poco tiempo de graduarse de ingeniero eléctrico fue contratado por la compañía telefónica y tuvo una larga carrera, jubilándose a los 56 años.

A los 95 años, a Alan no le gustan las películas nuevas, pero ve algunas de sus viejas favoritas en la televisión. Cuando le preguntamos en 2006 de qué estaba más orgulloso en su vida, no habló de su carrera o de su título universitario:

Este año cumpliremos cuarenta y ocho años de casados. Los hijos resultaron buenos y los nietos también. Estoy orgulloso de mi familia”.

La historia de Alan da vida a las lecciones del estudio de Harvard sobre el poder de las relaciones y nos recuerda una verdad importante: todos tenemos una rica mezcla de cosas que no podemos controlar y cosas que sí podemos. Cada uno de nosotros debe encontrar maneras de trabajar con la mano que nos reparten.

¿CUÁNTO DE NUESTRA FELICIDAD ESTÁ BAJO NUESTRO CONTROL?

La felicidad y la libertad comienzan con una comprensión clara de un principio. Algunas cosas están bajo tu control. Y algunas cosas no lo son.

Epicteto, Discursos

Epicteto, otro de los grandes filósofos griegos, nació esclavo, por lo que la cuestión del control era personal para él. Ni siquiera sabemos el nombre que le puso su madre; Epicteto es una palabra griega que significa “adquirido”.

Cuando nos obsesionamos con cosas que están fuera de nuestro control, dijo Epicteto, nos hacemos miserables. Entonces, un proyecto importante de la vida es distinguir cuál es cuál.

La “Oración de la serenidad” del teólogo Reinhold Niebuhr es una versión moderna de esta idea, y aunque la versión original es algo diferente, comúnmente se cita de esta manera:

*Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo
cambiar,
coraje para cambiar las cosas que puedo,*

y sabiduría para saber la diferencia.

La gente a menudo piensa, por razones comprensibles, que la verdadera felicidad está más allá de mi alcance porque hay tantas cosas que no puedo evitar que están grabadas en piedra. No estoy dotado genéticamente; No soy extrovertido; Soporté un trauma en mi pasado y todavía estoy luchando con él; No soy privilegiado en las formas que parecen beneficiar a otros en este mundo desequilibrado e injusto.

Muchas cosas importan en la lotería de la vida. Puede que no nos guste, pero hay cosas con las que nacemos o en las que nacemos que afectan nuestro bienestar y también están más allá de nuestro control personal inmediato. La genética importa. El género importa. Inteligencia. Discapacidad. Orientación sexual. Carrera. Y todo esto es importante, por supuesto, debido a nuestros sesgos y prácticas culturales. Los estadounidenses negros, por ejemplo, son uno de los grupos menos favorecidos, si no el menos favorecido, en los Estados Unidos. En promedio, los afroamericanos tienen menos ahorros, mayores tasas de encarcelamiento y peores resultados de salud que cualquier otro grupo racial, todo lo cual contribuye a una desventaja socioeconómica persistente de la que es difícil salir. Y como muestran el estudio de Deaton y Kahneman y muchos otros, el estatus socioeconómico puede tener un efecto sobre el bienestar emocional.

Esto nos lleva de vuelta al Estudio de Harvard y a una pregunta importante sobre su composición étnica: ¿Cómo podrían las vidas de hombres blancos como John, Leo y Henry, hombres que crecieron en Estados Unidos a mediados del siglo XX, tener algo que ver con decir sobre las mujeres modernas o las personas de color, sobre las personas de países, culturas y orígenes completamente diferentes? ¿No son los hallazgos del Estudio de Harvard solo relevantes para la demografía de sus participantes?

Cuando se le hace esta pregunta a Marc, piensa en un artículo sorprendente e influyente publicado en la revista Science. El documento buscaba determinar si había un vínculo entre la conexión social y el riesgo de morir a cualquier edad, y analizó a mujeres y hombres de cinco estudios realizados en cinco lugares diferentes del mundo.

Uno de estos lugares fue el condado de Evans, Georgia, otro fue el este de Finlandia.

Probablemente haya pocos contrastes más grandes que la vida de una mujer negra que creció en el sur de Estados Unidos en la década de 1960 y la vida de un hombre blanco que vive a la orilla de un lago congelado en Finlandia. En casi cualquier nivel de experiencia que pueda imaginar, uno esperaría ver algunas diferencias importantes.

Los cinco estudios fueron prospectivos y longitudinales; al igual que el Estudio de Harvard, observaron las vidas a medida que se desarrollaban a lo largo del tiempo.

Tanto para hombres como para mujeres, la geografía y la raza eran importantes, como ocurre en muchos estudios. Las personas del condado de

Evans tenían las tasas de mortalidad más altas en promedio en el estudio, y las del este de Finlandia tenían las más bajas. Dentro del condado de Evans, los negros tenían un mayor riesgo de morir en cualquier momento de sus vidas que los blancos, aunque esa diferencia era relativamente pequeña en comparación con la diferencia entre Finlandia y el condado de Evans. En conjunto, estas diferencias son marcadas y significativas. Pero esto es sólo una parte de la historia. Retrocediendo un poco más, los datos de hombres y mujeres en los cinco lugares muestran un patrón notablemente similar: las personas que estaban más conectadas socialmente tenían menos riesgo de morir a cualquier edad. Si era una mujer negra en la zona rural de Georgia o un hombre blanco en Finlandia, cuanto más conectado estaba con los demás,

Esta consistencia de los hallazgos en diferentes lugares y grupos demográficos es lo que los científicos llaman "replicación", el santo grial de la investigación, y no es fácil de encontrar. El hecho de que un estudio científico haya encontrado algo interesante no significa que el asunto esté resuelto. La buena ciencia requiere que los hallazgos sean replicados. Especialmente cuando el objeto de estudio es algo tan complejo como la vida humana, es crucial que encontremos una señal consistente en muchos estudios, todos apuntando en una dirección similar. Solo entonces podemos tener la confianza de que lo que estamos viendo no es una casualidad.

Más de veinte años después de este análisis de cinco estudios, otro estudio mucho más grande cimentó la conexión entre las relaciones y el riesgo de mortalidad. Julianne Holt-Lunstad y sus colegas analizaron 148 estudios realizados en países de todo el mundo (Canadá, Dinamarca, Alemania, China, Japón, Israel y otros) con un total combinado de más de 300 000 participantes. Este análisis se hace eco de los hallazgos del estudio destacados en el artículo de Science: en todos los grupos de edad, géneros y etnias, las conexiones sociales fuertes se asociaron con mayores probabilidades de vivir más tiempo. De hecho, Holt-Lunstad y sus colegas cuantificaron la asociación: increíblemente, la conexión social aumentó la probabilidad de sobrevivir en un año determinado en más del 50 por ciento. En todos estos estudios, la tasa de mortalidad de los individuos con menos vínculos fue entre 2,3 (hombres) y 2,8 (mujeres) veces mayor que la de los individuos con más vínculos. Estas son asociaciones muy grandes, comparables al efecto de fumar sobre el cáncer. Y fumar, en los Estados Unidos, se considera la principal causa de muerte prevenible.

El estudio de Holt-Lunstad se realizó en 2010. A medida que pasa el tiempo, estudio tras estudio, incluido el nuestro, continúa reforzando la conexión entre las buenas relaciones y la salud, independientemente de la ubicación, la edad, el origen étnico o los antecedentes de una persona. Aunque la vida de un niño italiano pobre que creció durante la Gran Depresión en el sur de Boston y la vida de una graduada de Harvard en 1940 que se convirtió en senadora son bastante diferentes entre sí, y aún más diferentes de una mujer moderna de color. — todos compartimos una

humanidad común. Al igual que la revisión de Holt-Lunstad, los análisis de cientos de estudios nos dicen que los beneficios básicos de la conexión humana no cambian mucho de un vecindario a otro, de una ciudad a otra, de un país a otro o de una raza. al siguiente Es indiscutible que muchas sociedades son desiguales; hay prácticas culturales y factores sistémicos que causan cantidades significativas de inequidad y dolor emocional. Pero la capacidad de las relaciones para afectar nuestro bienestar y salud es universal.

A medida que avancemos, nos centraremos en identificar lo que puede hacer, independientemente de la sociedad en la que viva o del color de su piel. Destacaremos los factores maleables que se ha demostrado que afectan la calidad de vida de un individuo, en muchas circunstancias dispares. Factores que pueden tener un impacto en tu vida y que están bajo tu control.

Pero, ¿qué tipo de impacto? ¿Qué tan importantes son las cosas que no podemos cambiar frente a las cosas que podemos?

Nos hacen esta pregunta mucho, en diferentes formas. Uno de nosotros estará discutiendo nuestra investigación después de una charla o en un ambiente informal y de repente alguien desarrollará una mirada preocupada, y casi podemos escuchar la pregunta antes de que se haga:

“Si mi principal preocupación es el dinero y la atención médica, ¿algo de esto es relevante para mí?”

O: “Si soy tímido y tengo problemas para hacer amigos, ¿la buena vida está fuera de mi alcance?”

O como una mujer le preguntó recientemente a Bob: "Si tuve una mala infancia, ¿estoy totalmente jodida?"

Decir que algo importa y decir que sella el destino de uno son dos cosas muy diferentes. En ciencia, los investigadores se enfocan en encontrar diferencias entre grupos. Usamos las desafortunadas palabras "estadísticamente significativas" para señalar cuándo estas diferencias parecen confiables. Sin embargo, diferencias muy pequeñas pueden ser estadísticamente significativas; tan pequeños que prácticamente no tienen sentido. Entonces, además de decir que estos factores son importantes, debemos pensar en cuánto importan.

REBANANDO EL PASTEL DE LA FELICIDAD

La investigadora y psicóloga Sonja Lyubomirsky ha argumentado, con evidencia convincente, que existen respuestas reales a la pregunta “¿Qué nos hace felices?” En un análisis que habría enorgullecido a Epicteto, examinó el grado en que nuestro nivel de felicidad es cambiante.

Sobre la base de los hallazgos de una gran colección de estudios, desde la felicidad de los gemelos criados en diferentes familias hasta la conexión de los eventos de la vida con el bienestar, buscó descubrir la mutabilidad de la felicidad. Investigaciones anteriores sugieren que los seres humanos tienen un "punto de referencia de felicidad" o un nivel básico de felicidad que está

influenciado en gran medida por la genética y los rasgos de personalidad. Independientemente de cuán infelices nos sentimos durante un período, o cuán bien nos sentimos durante otro, somos atraídos hacia ese punto fijo. Este es un hallazgo sólido que se ha discutido en la literatura psicológica durante décadas. En general, después de que sucede algo que nos hace sentir más felices o más tristes, ese impulso o depresión comienza a disiparse y volvemos al nivel general de felicidad que siempre hemos sentido. Por ejemplo, un año después de ganar la lotería,

Pero si parece que el punto de ajuste de la felicidad significa que nuestro bienestar es inamovible, vale la pena señalar que aquí el vaso está medio lleno, o al menos un 40 por ciento lleno. Lyubomirsky y sus colegas utilizaron datos de investigación para estimar que nuestra actividad intencional cuenta mucho cuando se trata de la felicidad. Nuestras acciones y las elecciones que hacemos representan alrededor del 40 por ciento de nuestra felicidad. Esa es una parte considerable que todavía está bajo nuestro control.

Estos hallazgos revelan una de las verdades más esenciales y esperanzadoras sobre los seres humanos: somos adaptables. Somos criaturas resilientes, trabajadoras y creativas que pueden sobrevivir a dificultades increíbles, reírse en los momentos difíciles y salir fortalecidos del otro lado. Pero hay otro lado de esto, como muestra el concepto de un punto de ajuste de la felicidad y la investigación sobre los ganadores de la lotería: también nos acostumbramos a mejores circunstancias. Nuestro bienestar emocional no puede mejorar hasta el infinito. Nos acomodamos. Tendemos a dar las cosas por sentadas. Este es un punto clave en la discusión sobre el dinero. Puede creer que ganar seis cifras, conseguir un nuevo trabajo o actualizar su antiguo Honda lo hará feliz, pero en poco tiempo también se habrá acostumbrado a esa situación y su cerebro pasará al siguiente desafío, el próximo deseo.

Esto no apunta a una falla en el carácter humano, sino a un hecho biológico: encontramos todas las experiencias, positivas y negativas, en el mismo campo de juego psicológico y neurológico en nuestro cerebro. Aquí la ciencia encaja con un principio central del estoicismo y el budismo, así como con muchas otras tradiciones espirituales: la forma en que nos sentimos en la vida está determinada solo en parte por lo que sucede a nuestro alrededor y, en gran medida, por lo que sucede dentro de nosotros.

David Foster Wallace, en su discurso de graduación de Kenyon que citamos anteriormente, señaló lo que la cultura occidental moderna (aunque también se aplica a otros) ha hecho a estos campos de juego mentales que todos tenemos, brindándonos:

extraordinaria riqueza y comodidad y libertad personal. La libertad de ser señores de nuestros diminutos reinos del tamaño de un cráneo, solos en el centro de toda la creación. Este tipo de libertad tiene mucho que recomendar. Pero, por supuesto, hay diferentes tipos de libertad, y no se hablará mucho del tipo máspreciado en el gran mundo exterior de ganar,

lograr y exhibir. El tipo de libertad realmente importante implica atención, conciencia, disciplina y esfuerzo, y ser capaz de preocuparse verdaderamente por otras personas y sacrificarse por ellas, una y otra vez, en una miríada de formas mezquinas y poco atractivas, todos los días.

EL MOTOR DE UNA BUENA VIDA

Leo DeMarco, el maestro de secundaria, tenía cuatro hijos. Tres de ellos continúan participando en el Estudio. En 2016, su hija Katherine visitó nuestras oficinas para una entrevista y una serie de evaluaciones de su salud física y su enfoque para afrontar los desafíos emocionales. Durante estas visitas, que normalmente duraban medio día, les pedíamos a los participantes que compartieran recuerdos de un momento difícil o bajo de sus vidas. Estas experiencias son esclarecedoras tanto desde el punto de vista humano como científico, ya que los momentos bajos a menudo son formativos y también nos dan alguna indicación de cómo las personas enfrentan las dificultades. Cuando le pedimos a Katherine que compartiera un momento bajo, escribió sobre la siguiente experiencia:

Cuando mi esposo y yo estábamos tratando de ser padres por primera vez, tuve cuatro abortos espontáneos en un período de tiempo relativamente corto. Esta fue probablemente la primera vez en mi vida que sentí que las cosas estaban fuera de mi control. Existe el dicho de que se aprende más del fracaso que del éxito, y mirando hacia atrás en este momento es cuando aprendí eso. Me puso a prueba a mí y a mi esposo, y recuerdo haber sido consciente de que teníamos que estar en la misma sintonía como pareja para que el deseo de convertirnos en una familia no se convirtiera en un agotamiento en nuestras vidas. Este fue un período que trajo mucha tristeza para mí y mi esposo. Pero también lo recuerdo como una época en la que aprendimos a ser realmente un equipo cuando las cosas se pusieron difíciles. También elegimos conscientemente no permitir que la experiencia de intentar formar una familia se apodere de nuestras vidas.

Las relaciones no son solo esenciales como peldaños hacia otras cosas, y no son simplemente una ruta funcional hacia la salud y la felicidad. Son fines en sí mismos. Katherine se preocupaba mucho por tener un hijo, pero entendía que nutrir su matrimonio era vital e importante en sí mismo, ya sea que alcanzaran la meta de la paternidad juntos o no. Mientras tratamos como científicos de cuantificar su efecto sobre nosotros, las relaciones están llenas de experiencias momentáneas ricas y en constante cambio, y esto es parte de lo que las convierte en antídotos vivos contra las repeticiones de la vida material. Otras personas siempre serán un tanto escurridizas y misteriosas, y eso hace que las relaciones sean interesantes y dignas de atención, independientemente de su utilidad inmediata. “El amor por su propia naturaleza”, escribió la filósofa Hannah Arendt, “no es mundano”.

Debido a su centralidad en nuestra experiencia diaria, las relaciones son una parte poderosa y pragmática del rompecabezas de la vida. Ese valor

pragmático se ha subestimado en los tiempos modernos. Las relaciones son la base de nuestras vidas, intrínsecas a todo lo que hacemos y todo lo que somos. Incluso cosas como los ingresos y los logros que, a primera vista, parecen desconectados de las relaciones, en la práctica pueden ser difíciles de separar de ellas. ¿Qué significaría el logro si no hubiera nadie alrededor para apreciarlo? ¿Qué significaría el ingreso si no hubiera nadie con quien compartirlo, sin un entorno social que le diera sentido?

El motor de una buena vida no es uno mismo, como creía John Marsden, sino nuestra conexión con los demás, como demuestra la vida de Leo DeMarco. Los movimientos del motor son esos sentimientos dentro de nosotros que nuestros antepasados nos transmitieron, desde las mayores angustias hasta las sutiles sensaciones de camaradería, la tristeza de la pérdida y la euforia del amor romántico; o como lo llamó Jon Kabat-Zinn, tomando prestada una línea de Zorba el griego, “la catástrofe total”. Es allí donde sucede la buena vida, en la experiencia momentánea y en tiempo real de la conexión.

Puede que estés pensando en este momento, está bien, seguro, pero ¿cómo? ¿Cómo puedo cambiar mis relaciones para mejor? No puedo simplemente chasquear los dedos. ¿Cómo se vería el cambio? ¿Dónde empiezo?

Cambiar su vida, especialmente sus hábitos de la vida diaria, puede ser un desafío. Muchos de nosotros comenzamos con las mejores intenciones para mejorar nuestras vidas, solo para ser abrumados por la fuerza de nuestros hábitos mentales desgastados y el ímpetu de la cultura en la que vivimos. Es tentador decir, al confrontar la complejidad de la vida, Lo he intentado, pero simplemente no puedo resolver esto. Me dejaré llevar por la corriente.

Lo vemos todo el tiempo en nuestras prácticas clínicas. Cuando una persona se dirige en una dirección durante gran parte de su vida, y ese camino se siente menos que lleno, le resulta difícil abrirse a la posibilidad de que realmente exista un camino diferente y fructífero.

La situación de Katherine podría haber empeorado fácilmente. Pudo reconocer lo que estaba fuera de su control, si podía llevar a término un embarazo, y lo que estaba bajo su control, cómo podía nutrir la relación con su esposo. Pudieron mantener una relación cercana y de perdón a lo largo de esta prueba en su vida. Afortunadamente, Katherine finalmente quedó embarazada y dio a luz a un hijo, a quien se refirió como su “Bebé milagroso”. Pero incluso antes de ese desenlace final, Katherine había ganado una batalla importante. Se enfrentó a un desafío difícil de frente, tomó buenas decisiones sobre cómo respondería y centró su atención en nutrir la relación que estaba más afectada y que la ayudaría a superar su terrible experiencia.

Las vidas en el Estudio de Harvard y muchos otros estudios nos dicen que cada vida tiene giros y vueltas y que las decisiones que tomamos son importantes. Estas vidas son evidencia de que las ricas posibilidades para

mejorar el bienestar emocional están disponibles en cada etapa y en cada situación de la vida.

Los capítulos que siguen contienen mucha investigación e historias personales, y esperamos, particularmente en estas historias, que reconozca partes de usted mismo y de las personas que le importan. También esperamos que estas historias de errores y redención, tanto de desconexión como de amor, te animen a reflexionar sobre las similitudes en tu propia vida, a pensar en las áreas que te están yendo bien y las áreas que te gustaría mejorar. Cada uno de nosotros tiene un almacén de experiencia para aprovechar que puede orientarnos en la dirección de la felicidad.

Comenzamos con una lente ancha, una especie de vista satelital de la vida humana. Ubicarse en este mapa lo ayudará a comenzar. Porque antes de que puedas llegar a donde vas, primero tienes que saber dónde estás.

RELACIONES EN EL SINUOSO CAMINO DE LA VIDA

Nuestro destino se encuentra con frecuencia en los mismos caminos que tomamos para evitarlo.

Jean de La Fontaine

Cuestionario de estudio de Harvard, 1975

¿Puede decirnos los problemas de la vida que ha enfrentado después de los 50 años que no parecían tan importantes cuando era más joven? ¿Cómo has tratado de dominar estos temas?

A medida que Wes Travers se acercaba a los 60 años, se encontró en un estado de ánimo reflexivo. Mirando hacia atrás en su vida, estaba tratando de cuadrar sus experiencias pasadas con el hombre que era ahora. ¿Cómo llegó a este lugar? ¿Qué hechos fueron fundamentales? Un evento en particular le venía a la mente, aunque solo tenía un escaso recuerdo: cuando tenía siete años, su padre empacó una pequeña bolsa, salió por la puerta principal del apartamento de la familia en el tercer piso en el West End. de Boston, y nunca volvió. Wes, su madre y sus tres hermanos no tenían idea de cómo se ganarían la vida sin él, pero también sintieron cierto alivio. Cuando cada niño era pequeño, su padre era gentil y atento. Pero a medida que crecían, él cambió. Se volvió violento y de mal genio ya menudo golpeaba brutalmente a los niños mayores, a veces hasta que sangraban. Llegó a casa borracho en medio de la noche. Le fue infiel a la madre de Wes. Después de que se fue, una paz nueva y bienvenida se instaló en el hogar. Pero también lo hizo un nuevo conjunto de luchas y responsabilidades financieras para los niños, quienes se vieron sumergidos en preocupaciones de adultos demasiado pronto. La ausencia de su padre afectó todo sobre los años formativos de Wes.

“Me pregunto cómo habría sido mi vida si él se hubiera quedado”, dijo Wes al Estudio más tarde. “No sé si hubiera sido mejor o peor, pero lo pienso”.

Cuando el Estudio de Harvard conoció a Wes a la edad de 14 años, su vida ya había sido una larga secuencia de desafíos. Su postura era un poco encorvada y sufría de estrabismo, condición que provocaba que uno de sus ojos divagara. Debido a su timidez y dificultad para poner sus pensamientos

en palabras, tuvo problemas para contarle al Estudio de Harvard exactamente cómo era su vida, pero logró proporcionar una imagen básica. La escuela fue difícil para él. No podía concentrarse, soñaba despierto y sacaba malas notas en casi todas las materias. Cuando se le preguntó, ¿Cuál es su ambición en la vida? Wes dijo: “Para ser cocinero”.

Como la mayoría de nosotros a esa edad (o realmente a cualquier edad), a Wes le costaba ver más allá de su experiencia actual. Abrumado por sus problemas actuales, no tenía planes y pocas esperanzas para su futuro. Pero el camino que tomaría aún no estaba decidido. Si pudiéramos regresar ahora y mostrarle a su yo adolescente lo que estaba por venir, estaría muy sorprendido de cómo resultó su vida. Como veremos, no fue en absoluto como él esperaba.

EL MAPA Y EL TERRITORIO

Una de las ventajas de un estudio longitudinal que abarca toda la vida es que se puede utilizar para mapear todo el camino que una persona tomó a lo largo de su vida. Esto permite que los eventos y desafíos se vean en el flujo de todo lo que vino antes y después. Podemos rastrear las izquierdas y las derechas, los callejones sin salida, las colinas y los valles, y tener una idea del viaje más largo. No solo lo que sucedió, sino cómo una cosa puede haber llevado a la otra y por qué. Hay una calidad de historia en este tipo de discos. Es difícil leerlos y no sentir algo por los participantes. Lo que es como debería ser; ante todo, estos son registros de aventuras personales en el ser humano. Sin embargo, cuando estas aventuras se combinan con cientos de otras y se traducen cuidadosamente en números, se convierten en la materia prima de la ciencia, revelando no solo vidas, sino

Si colocara la línea de tiempo de su vida junto con las líneas de tiempo de todos los demás que leen este libro, surgiría un conjunto de patrones similares a los de los participantes del Estudio de Harvard. Su vida sería única en algunos de sus aspectos específicos, al igual que la de todos, pero surgirían similitudes sorprendentes en cuanto al género, la cultura, la etnia, la orientación sexual y el nivel socioeconómico. Wes tuvo un padre abusivo, pero para usted podrían haber sido las tensiones en el matrimonio de sus padres lo que lo dejó sintiendo una profunda ansiedad, o una discapacidad de aprendizaje que lo llevó a la intimidación y al miedo en la escuela. Estas experiencias humanas compartidas y los patrones de vida repetitivos nos recuerdan que, independientemente de cuán solitarias se sientan nuestras propias luchas y desafíos en el momento, hay otros que han pasado por cosas similares en el pasado y otros que están pasando por ellas en este mismo momento.

Y, por supuesto, la otra cosa que todos compartimos es la naturaleza cambiante de nuestras vidas, e incluso de nosotros mismos. A menudo, estos cambios son tan graduales que no podemos verlos. Nuestra percepción es que somos como una roca inmutable en un arroyo mientras el mundo

fluye a nuestro alrededor. Pero esa percepción es errónea. Siempre estamos cambiando de lo que somos a lo que seremos.

Este capítulo se trata de tomar una vista panorámica de estos patrones y ese camino sinuoso de cambio. Dar un paso atrás y considerar el panorama general ilumina aspectos de nuestra propia experiencia, cómo estamos cambiando y qué podemos esperar, y también lo que otros están pasando. La vida se ve diferente a los 20 años que a los 50 u 80 años. Ese viejo aforismo, "Dónde estás parado depende de dónde te sientas", es apropiado. Cómo vemos el mundo depende de nuestro punto de vista.

Este es un primer paso básico que usamos como terapeutas y entrevistadores cuando estamos conociendo a alguien. Si nos sentamos con una persona, y tiene 35 años, tenemos algunas buenas conjeturas sobre qué giros y vueltas han pasado para ellos, y cuáles podrían estar aún por delante. Nadie encaja perfectamente en el modelo. La vida es demasiado interesante para eso. Pero al considerar la etapa de la vida de una persona, podemos impulsar el proceso de comprensión de su experiencia. El mismo esfuerzo es útil para cualquier persona en tu vida, e incluso para ti mismo. Saber que no está solo, que hay desafíos predecibles que enfrentan muchas personas, hace que la vida sea un poco más fácil.

Cuando les preguntamos a los participantes del Estudio qué pensaban que era lo más valioso de participar en un estudio de ochenta años, muchos de ellos dijeron que les dio la oportunidad de hacer un balance de su vida a intervalos regulares. Wes fue uno de estos participantes. Mencionó más de una vez que dedicar unos momentos a reflexionar sobre cómo se sentía y cómo era su vida lo ayudaba a apreciar lo que ya tenía y a ver lo que quería. La buena noticia es que no necesita ser parte de un estudio para hacer esto. Solo se necesita un poco de esfuerzo y un poco de autorreflexión. Esperamos que este capítulo le señale el camino.

TU PROPIO ESTUDIO MINI-HARVARD

Si alguna vez has visto una foto de tu madre o padre cuando era un adulto joven, sabes lo sorprendente que puede ser. Parecen personas que podríamos haber conocido en el camino en lugar de los padres que nos crearon. A menudo parecen menos agobiados, más despreocupados y de alguna manera... diferentes. Las fotos de nosotros mismos a una edad más temprana pueden ser aún más sorprendentes. Podríamos mirarnos a nosotros mismos más jóvenes y sentir una dulce nostalgia, o tal vez una sensación de melancolía, mientras nos enfrentamos a nuestros cambios físicos, nuestros sueños abandonados, nuestras creencias alguna vez atesoradas. Para otros, como Wes, mirar hacia atrás a una edad más temprana les recuerda tristezas y desafíos que son difíciles de volver a visitar.

Estas impresiones apuntan a áreas de nuestras vidas que son importantes para nosotros, y pueden convertirse en algo útil utilizando un ejercicio simple pero poderoso que desarrollamos para nuestra Lifespan Research

Foundation (www.lifespanresearch.org). Esto implica un poco de investigación personal, pero si te gusta el juego, sigue el juego.

Encuentra una fotografía tuya cuando tenías la mitad de la edad que tienes ahora. Si tiene menos de 35 años, vuelve al momento en que estaba comenzando la vida adulta. Realmente, cualquier foto de cuando eras mucho más joven servirá. No se limite a imaginar ese momento, trate de encontrar una foto real. La viva realidad de una fotografía, los detalles del lugar y la época, la expresión de tu rostro, todo ayuda a evocar los sentimientos que hacen que este ejercicio valga la pena.

Ahora mírate de cerca en esa fotografía. Después de que dejes de preguntarte por qué te gustaba tanto la ropa marrón, o de maravillarte por tu peso o por tu lujoso cabello, trata de volver al momento en que se tomó la fotografía. Mira de verdad: dedica varios minutos (¡mucho tiempo!) a absorberlo y recordar esa época de tu vida. ¿En qué estabas pensando en ese entonces? ¿Qué te preocupaba? ¿De qué tenías esperanzas? ¿Cuáles eran tus planes? ¿Con quién pasabas el tiempo? ¿Qué fue lo más importante para ti? Y quizás la pregunta más difícil de afrontar: Cuando piensas en ti en ese momento, ¿de qué te arrepientes?

Ayuda a poner sus respuestas a estas preguntas en palabras. Tome algunas notas, sea tan detallado como desee. Si tienes a alguien cercano a ti que siente curiosidad por este libro que estás leyendo, considera pedirle que encuentre una fotografía de sí mismo y que lo haga contigo. (Como investigadores longitudinales, te sugerimos que si tienes una foto impresa, consideres usarla como un marcador, y cuando termines, déjala aquí en este libro, junto con tus notas. Alguien que conozcas podría sacar algo de eso. en el futuro mientras intentan el ejercicio ellos mismos; estos registros de las vidas pasadas y los pensamientos de nuestros seres queridos son raros y valiosos).

TRAS LAS HUELLAS DE LA HISTORIA (Y MÁS ALLÁ)

El Estudio de Harvard no es de ninguna manera el primer esfuerzo para extraer datos útiles de vidas de experiencias humanas. Durante milenios, la gente ha estado tratando de descubrir los secretos de la vida humana al observar sus patrones, y han analizado estos patrones de muchas formas, a menudo clasificándolos en etapas.

Los griegos tenían varias versiones de las etapas de la vida. Aristóteles describió tres. Hipócrates, siete. Cuando Shakespeare escribió sobre las "siete edades del hombre" en su famoso soliloquio "todo el mundo es un escenario" en *Como gustéis*, la idea de que la vida sucede en etapas probablemente era familiar para su público. El propio Shakespeare probablemente los aprendió en la escuela primaria.

Las enseñanzas islámicas también mencionan siete etapas de existencia. Las enseñanzas budistas ilustran las diez etapas a lo largo del camino hacia la iluminación utilizando la metáfora del pastoreo de bueyes. El hinduismo

identifica cuatro etapas de la vida, o ashramas, y se hacen eco de muchas teorías psicológicas modernas sobre las etapas de la vida: el estudiante, que aprende sobre el mundo, el cabeza de familia, que desarrolla una vocación y cuida de su familia, el jubilado, que se retira de la vida familiar, y el asceta, que se compromete en la búsqueda de una mayor espiritualidad.

La ciencia tiene sus propias perspectivas sobre el desarrollo biológico y psicológico del ser humano. Pero durante mucho tiempo, la ciencia se centró casi por completo en el desarrollo de la primera infancia. Hasta hace poco, los libros de texto de psicología tenían solo secciones breves sobre el desarrollo de los adultos. Una vez que alguien llegaba a la edad adulta, se pensaba, esa persona estaba completamente formada; el único cambio importante fue el del declive, tanto físico como mental.

En las décadas de 1960 y 1970, esta perspectiva comenzó a cambiar. George Vaillant, director del Estudio de Harvard de 1972 a 2004, fue uno de los muchos científicos que comenzaron a ver la edad adulta como un período de cambios y oportunidades importantes. Es difícil mirar los datos longitudinales del Estudio de Harvard y llegar a otra conclusión. También hubo nuevos descubrimientos sobre la "plasticidad" del cerebro humano que muestran que la disminución del volumen cerebral y la disminución de la función cerebral no son los únicos cambios que experimentan los adultos con la edad; los cambios positivos también se desarrollan a lo largo de la vida.

En resumen, la ciencia más reciente muestra que no importa dónde te encuentres en tu vida, estás cambiando, y no solo para peor; el cambio positivo es posible.

EL TIEMPO LO ES (LA MITAD DE) TODO

Encontramos dos perspectivas particularmente útiles para dar sentido al ciclo de vida. El primero, presentado por Erik y Joan Erikson, enmarcó el desarrollo adulto como una serie de desafíos clave que todos enfrentamos a medida que envejecemos. La segunda es una teoría de Bernice Neugarten sobre las expectativas sociales y culturales en torno al momento de los acontecimientos en nuestras vidas.

Los Erikson identificaron etapas de la vida basadas en desafíos cognitivos, biológicos, sociales y psicológicos, y los enmarcaron como crisis; o lo hacemos o no nos enfrentamos con éxito a un desafío en particular. Y en cada momento de la vida nos encontramos con al menos uno ya menudo más de uno de estos desafíos. Por ejemplo, en la edad adulta joven nos enfrentamos al desafío de establecer intimidad o aislarnos. Durante este período, nos encontramos preguntándonos: ¿Encontraré a alguien a quien amar o me quedaré solo? En la mediana edad nos enfrentamos al desafío de establecer un sentido de generatividad o sentir una sensación de estancamiento (¿Seré creativo y contribuiré al desarrollo de la próxima generación, o estaré atrapado en una rutina egocéntrica?).

Bernice Neugarten, otra pionera en el estudio de cómo cambian los adultos, tiene una opinión diferente. En lugar de definir la vida completamente por un "reloj de desarrollo", Neugarten ha argumentado que la sociedad y la cultura dan forma al desarrollo de maneras importantes. Nuestra educación e influencias (amigos, noticias, redes sociales, películas) crean un "reloj social" informal o calendario de eventos que se supone que ocurren en momentos específicos de nuestras vidas. Los relojes sociales difieren de una cultura a otra y de una generación a otra. Eventos clave como dejar el hogar de la infancia, entrar en una relación comprometida a largo plazo y tener hijos, cada uno tiene su propio valor cultural y lugares en la línea de tiempo, y experimentamos estos eventos importantes como "a tiempo" o "fuera de lugar". tiempo", en función de si creemos que estamos cumpliendo con las expectativas de la sociedad. Muchos de los que se identifican como LGBTQ+ se sienten "fuera de tiempo", porque algunos de los eventos utilizados como marcadores reflejan estilos de vida heterosexuales tradicionales. Neugarten dijo que ella misma estaba "fuera de tiempo" en aspectos importantes. Se casó temprano y comenzó tarde su carrera profesional. En su teoría, los eventos "a tiempo" nos ayudan a sentir que nuestras vidas van por buen camino, y los eventos "fuera de tiempo" crean la preocupación de que no vamos por buen camino. No nos preocupamos porque los eventos fuera de tiempo sean inherentemente estresantes, sino porque no se ajustan a las expectativas de los demás (y las nuestras). y los eventos "fuera de tiempo" crean la preocupación de que no estamos en el buen camino. No nos preocupamos porque los eventos fuera de tiempo sean inherentemente estresantes, sino porque no se ajustan a las expectativas de los demás (y las nuestras). y los eventos "fuera de tiempo" crean la preocupación de que no estamos en el buen camino. No nos preocupamos porque los eventos fuera de tiempo sean inherentemente estresantes, sino porque no se ajustan a las expectativas de los demás (y las nuestras).

Estas dos ideas, la vida como una secuencia de desafíos y la variación en la importancia cultural de los eventos y su momento, contribuyen en gran medida a explicar cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos y cómo nos relacionamos con el mundo en diferentes momentos de nuestras vidas.

Pero hay otra forma de mirar el sinuoso camino de la vida: a través de la lente de nuestras relaciones. Debido a que la vida humana es esencialmente social, cuando los grandes cambios nos afectan profundamente, nuestras relaciones suelen ser un elemento central de lo que está en proceso de cambio. Cuando un adolescente se muda lejos de casa, ¿qué es lo que produce la mayoría de los poderosos sentimientos involucrados: vivir en un lugar nuevo o hacer nuevas amistades y estar lejos de los padres? Cuando dos personas se casan, ¿es la ceremonia, el evento o el vínculo lo que cambia sus vidas? A medida que nos desarrollamos y cambiamos con el tiempo, son nuestras relaciones las que más a menudo nos reflejan quiénes

somos realmente y qué tan lejos hemos llegado en el camino de nuestra vida.

Una buena vida requiere crecimiento y cambio. Este cambio no es un proceso automático que ocurre a medida que envejecemos. Lo que experimentamos, lo que soportamos y lo que hacemos afecta la trayectoria del crecimiento. Las relaciones son un jugador central en este proceso de crecimiento. Otras personas nos desafían y nos enriquecen. Con las nuevas relaciones vienen nuevas expectativas, nuevos problemas, nuevas colinas que escalar y, a menudo, no estamos "preparados". Muy pocas personas, por ejemplo, están perfectamente preparadas para convertirse en padres. Pero convertirse en padre y ser responsable de un pequeño ser humano tiene una forma de prepararnos para la mayoría de nosotros. Nos empuja. De alguna manera estamos a la altura de lo que tenemos que hacer, relación por relación, etapa por etapa, y en el proceso, cambiamos. crecemos

Lo que sigue es una breve hoja de ruta de estas etapas de la vida, vistas a través de las relaciones que las hacen lo que son. Comparado con la vasta literatura disponible sobre el ciclo de vida humano, esto es como un mapa dibujado en una servilleta. Si lo encuentra útil, puede explorar las referencias que hemos incluido en las notas al final del libro y profundizar aún más. Es posible que se reconozca a sí mismo y a algunos de sus propios desafíos en lo que sigue, y es posible que algunos de ellos no se apliquen en absoluto; ese es el caso para todos. Pero incluso si no te reconoces a ti mismo en cada etapa, puedes reconocer a las personas que conoces y amas.

UNA VIDA DE RELACIONES CON ADULTOS: UNA MINI HOJA DE RUTA

ADOLESCENCIA (12–19): Caminando por la cuerda floja

Comencemos con esa infame etapa de la vida, la adolescencia. Este es un momento de rápido crecimiento pero también de contradicción y confusión. La vida de un adolescente arde con intensidad a medida que asciende a la edad adulta. Si tenemos adolescentes en nuestras vidas, su camino desde la infancia hasta la vida adulta puede parecer precario, tanto para ellos como para nosotros. Richard Bromfield captó bien el sentimiento de amar a un adolescente cuando describió las "cuerdas flojas" que tienden para sus padres y las personas que los rodean. Un adolescente necesita que nosotros:

*Sostén, pero no mimes;
Admira, pero no avergüences;
Guía, pero no controles;
Libera, pero no abandones.*

Por muy inestable que pueda parecer esta etapa para las personas que los rodean, se siente aún más precaria para los propios adolescentes. Necesitan realizar algunas tareas importantes a medida que avanzan hacia la edad adulta, la principal de ellas es descubrir su propia identidad. Esto implica experimentar con nuevos tipos de relaciones y cambiar las relaciones existentes, a veces de forma espectacular. A través de sus encuentros con los demás, los adolescentes desarrollan una nueva visión de sí mismos, del mundo y de otras personas.

Desde el interior, la adolescencia se siente tanto emocionante como aterradora. Las posibilidades abundan, pero también las ansiedades cuando los adolescentes se enfrentan a preguntas profundas como:

- ¿En qué tipo de persona me estoy convirtiendo? ¿A quién quiero ser y a quién no quiero ser?
- ¿Qué debo hacer con mi vida?
- ¿Estoy orgulloso de quién soy y en quién me estoy convirtiendo? ¿Cuánto debo tratar de ser como alguien a quien respeto?
- ¿Seré capaz de hacer mi propio camino en el mundo? ¿O siempre dependeré del apoyo de los demás?
- ¿Cómo sé si mis amigos realmente me quieren? ¿Puedo contar con ellos para que me respalden?
- Estoy teniendo intensos sentimientos sexuales y románticos y me están volviendo loco. ¿Cómo puedo manejar esta nueva intensidad de intimidad y atracción?

En algún momento de la adolescencia, las figuras paternas generalmente se caen de sus pedestales y se convierten en adultos ordinarios (a veces aburridos). Esto crea un vacío temporal en el departamento de modelos a seguir. Las figuras paternas siguen siendo necesarias para el apoyo (comida, paseos, dinero), pero la acción real está en las amistades, que son emocionantes, aunque a veces volátiles, y pueden implicar nuevos niveles de conexión e intimidad. La pregunta, "¿Quién soy yo?" es central, y los adolescentes a menudo descubren quiénes son juntos, probando nuevas formas de ser que incluyen todo, desde estilos de ropa hasta creencias políticas e identidad de género. Para muchas personas, los amigos cercanos nunca son tan centrales como lo son cuando somos adolescentes.

Desde fuera, la adolescencia puede parecer un manojo de contradicciones. Para un padre de mediana edad, puede parecer como La invasión de los ladrones de cuerpos: ese niño que alguna vez fue adorable y adorador ahora es un adolescente malhumorado que en un momento es infantil y pegajoso y al momento siguiente es un sabelotodo desdeñoso. El ingenioso título del popular libro para padres de Anthony Wolf resume la perspectiva de los padres sobre este período: Sal de mi vida, pero primero, ¿podrías llevarnos a mí ya Cheryl al centro comercial? Los abuelos que

vieron esta transición en sus propios hijos pueden tener una perspectiva diferente. Para ellos, este mismo adolescente puede representar el futuro feliz del mundo, y el sentido cambiante de sí mismo del nieto puede parecer una experimentación necesaria.

Todas estas perspectivas tienen sentido. Así como el paisaje cambia en un largo viaje por carretera, cuando miras el mundo, lo que ves depende de dónde te encuentres en el ciclo de vida. Tomar en cuenta la perspectiva de vida de otra persona, tomándola en serio, es una habilidad que podemos aprender. Requiere algo de imaginación y algo de esfuerzo, especialmente frente a la frustración. Pero puede ayudarnos a pasar menos tiempo quejándonos y criticando y deseando que alguien más fuera diferente, y más tiempo conectando y nutriendo.

Si son padres, abuelos, mentores, maestros, entrenadores o modelos a seguir de un adolescente, es posible que se pregunten: ¿Cómo puedo apoyarlo mejor, incluso si parece querer ser independiente? ¿Qué tipo de cosas podemos hacer para ayudarlos a salir de este período más fuertes y listos para la vida adulta? ¿Y cómo puedo sobrevivir yo mismo a su adolescencia?

En primer lugar, no se deje engañar por las señales de bravuconería adolescente y afirmaciones sobre la autosuficiencia. Los adolescentes te necesitan. Algunos adolescentes mostrarán esto siendo pegajosos, pero otros pueden insistir en que no necesitan a nadie. Por supuesto que lo hacen. De hecho, las relaciones de un adolescente con los adultos pueden ser más cruciales que en cualquier otro momento de la vida. Las investigaciones nos dicen que hay ventajas para los adolescentes que se vuelven más autónomos mientras siguen conectados con sus padres.

Una participante en el Estudio del Consejo Estudiantil (la investigación longitudinal vinculada al Estudio de Harvard realizada con graduados de tres universidades en el noreste) pudo mirar hacia atrás como adulta y ver el rompecabezas emocional de su adolescencia con mayor claridad. Después de convertirse ella misma en madre de cuatro hijos, reflexionó sobre la forma en que había cambiado su perspectiva de su madre y les dijo a los investigadores:

Está el chiste habitual de Mark Twain sobre cuánto aprendió su padre entre los quince y los veinte años. Es así conmigo y con mi madre. Pero, por supuesto, el cambio fue en mí, no en ella. Durante mucho tiempo, me aferré. Estaba muy ansioso cuando mi madre estaba cerca, principalmente, supongo, porque tenía miedo de que ella viviera mi vida por mí en lugar de dejarme ser yo mismo. Ahora me doy cuenta de lo maravillosa que es.

La presencia importa. Los adultos con los que interactúa un adolescente, así como las figuras culturales en el entorno saturado de los medios de comunicación de hoy, brindan modelos de lo que es la vida y lo que puede ser. Por lo tanto, la disponibilidad de modelos a seguir en persona y en tiempo real es extremadamente importante. La vida puede tener lugar cada vez más en línea (más sobre eso en el Capítulo Cinco), pero la presencia

física sigue siendo realmente importante. La plantilla de cómo un adolescente imagina la vida está fuertemente influenciada por sus compañeros, maestros, entrenadores, padres, los padres de amigos (un grupo subestimado de modelos a seguir) y, como en el caso de Wes Travers, hermanos mayores.

LOS HERMANOS DE WES AVANZAN

Siete años después de que su padre se fue, Wes Travers se convirtió en participante del Estudio de Harvard, a la edad de 14 años. Cuando se le preguntó de qué manera influía el padre de los niños en sus vidas ahora que ya no vivía con ellos, la madre de Wes dijo que el padre de los niños no tenía ningún interés en ninguno de ellos, y que el sentimiento era mutuo. Si bien su ausencia tensó el hogar de manera material, también unió a la familia. En lugar de un padre, los niños ahora se cuidaban unos a otros, cada uno de los cuales contribuía a los ingresos del hogar (un promedio de \$13.68 por persona, por semana) y, a veces, aportaba dinero extra para comprarle a un hermano un par de zapatos o un abrigo que necesitaba. mochila. Como el hijo menor, y siendo algo manso, Wes había sido cuidado por los demás y protegido de tener que conseguir un trabajo. Querían que él fuera a la escuela en su lugar. De este modo, se recordaban a sí mismos en esa etapa de la vida, recordando cómo se sentían al tener que ir a trabajar demasiado pronto en la vida. Estaban tratando de darle a Wes la oportunidad de tener una infancia más larga. Su hermana mayor, Violet, trabajaba como niñera y le dio a Wes dinero para gastar para que lo usara como quisiera. Cada año esperaba con ansias el campamento de verano, que todos sus hermanos mayores ahorraron para pagar. Eso es lo que lo mantuvo fuera de problemas, le dijo al Estudio, ya que entre los chicos que conocía, vivir en Boston en el verano significaba meterse en problemas, simple y llanamente. Admiraba a su hermano mayor, un gran trabajador que, dijo Wes, “no maldecía en la casa” y le dio un buen ejemplo. La nota manuscrita de un entrevistador de la primera conversación del Estudio con la familia, en 1945, capta el lugar especial que Wes tenía en la casa de los Travers:

“La hermana Violet dijo que cuando Wesley regresó a casa inesperadamente del campamento un día, sus ojos se llenaron de lágrimas, estaba muy feliz”.

Pero los hermanos de Wes no pudieron protegerlo para siempre. Cuando tenía 15 años, solo un año después de que el Estudio de Harvard lo visitara por primera vez, tuvo que abandonar la escuela secundaria para ayudar a mantener a la familia. Durante los siguientes cuatro años, trabajó como lavaplatos y ayudante de camarero en varios restaurantes, no tenía amigos fijos de su edad y pasaba la mayor parte de su tiempo libre en casa. Su búsqueda de ser alguien, de ser algo, se había desviado antes de que

realmente comenzara. Más tarde le diría al Estudio: “Fueron años difíciles. Me sentí como nada”.

Wes pasó de ser un niño un tanto protegido a sumergirse de lleno en la responsabilidad de un adulto, trabajando muchas horas con muy poca recreación. Esto significó que se vio privado de muchas experiencias clave del desarrollo adolescente. Tuvo que abrirse camino a través de los días ocupados por un trabajo de baja categoría y, como les sucede a muchos niños en circunstancias difíciles, tuvo que dejar algunas tareas de desarrollo en el camino, tareas como hacer amigos cercanos, descubrir su identidad y aprender cómo conectarse con otros de maneras más íntimas. Tenía un bajo sentido de autoestima y la vida le ofrecía pocas oportunidades para explorar quién era él.

Luego, cuando tenía 19 años, Estados Unidos entró en la Guerra de Corea. Sin saber en qué se convertiría su vida y sin ver futuro para sí mismo en Boston, Wes hizo algo que muchos de los hombres en el estudio de Harvard hicieron: se unió al ejército. Esta fue tanto una salida de su adolescencia como una forma de entablar amistad con otros jóvenes de su edad de otros ámbitos de la vida: una nueva experiencia para Wes. Esto le dio más oportunidades para explorar nuevos roles y reflexionar sobre lo que quería de la vida. Después de lo que pareció un período interminable de trabajo duro, Wes había entrado en una nueva era de desarrollo: su edad adulta joven.

EDAD ADULTA JOVEN (20–40): Tejiendo su propia red de seguridad

Peggy Keane, participante del estudio de segunda generación, 53 años: Tenía 26 años y estaba comprometida con uno de los hombres más amables del planeta. Me sentí completamente adorado y amado. A medida que se acercaba la fecha de la boda, sentí pánico y supe, en mi interior y en mi corazón, que no debería casarme. La verdad era que sabía que era gay. Los planes y mi propio miedo a esa realidad me impidieron hablar. Inmediatamente después de la boda, rápidamente comencé a cerrarme. Busqué razones para echarle la culpa a mi marido, razones por las que este matrimonio no funcionaría. En cuestión de meses, se presentaron los papeles de divorcio. Todo este evento es un punto bajo. No porque acepté ser gay, sino porque le causé mucho dolor a este hombre increíble. Le causé tanto dolor a mi familia. Me sentí completamente avergonzado. Una vez más, no se trata de ser gay,

Esta fue una experiencia solitaria para Peggy en los primeros años de su juventud. Sus padres, Henry y Rosa, a quienes conocimos en el Capítulo Uno, eran católicos devotos, y este evento tensó su relación con ellos hasta el límite. Se sentía perdida y aislada.

Si la adolescencia es la primera vez que comenzamos a preguntarnos ¿Quién soy yo?, entonces la edad adulta joven es el momento en que las respuestas potenciales a esa pregunta realmente se ponen a prueba. Por lo

general, nos independizamos más de nuestra familia de origen, y esto significa crear nuevos lazos para llenar ese vacío. El trabajo y la independencia financiera se vuelven centrales, y los hábitos que adquirimos en torno a equilibrar el trabajo y la vida pueden permanecer con nosotros el resto de nuestras vidas. Tejer todo esto junto es el deseo y la necesidad de vínculos íntimos que no se tratan solo de romance, sino de compartir la vida y las responsabilidades con alguien en quien sabemos que podemos apoyarnos.

Desde fuera, los adultos jóvenes pueden parecer a los miembros de su familia de origen como separados de las relaciones familiares, ya que se concentran en el trabajo y buscan construir una intimidad emocional con sus parejas románticas, así como con sus propias familias. Los padres pueden mirar a sus hijos en esta etapa y confundir este nuevo enfoque con falta de cariño o egoísmo. Alguien en la vejez podría mirar a un adulto joven con envidia, y tal vez incluso un poco de lástima de que los jóvenes estén demasiado estresados y no puedan ver la belleza y las posibilidades del tiempo y las opciones que tienen. La juventud se desperdicia en los jóvenes, como dice el refrán.

Desde el interior, la edad adulta joven puede provocar ansiedad a medida que nos hacemos responsables de nosotros mismos, mientras que al mismo tiempo nuestro camino en la vida es incierto. Los adultos jóvenes también pueden experimentar intensos sentimientos de soledad. Para un adulto joven que lucha por encontrar un trabajo significativo, por encontrar amigos y una conexión con una comunidad más grande, o por encontrar el amor, ver a otros tener éxito en estos esfuerzos puede ser doloroso.

Los adultos jóvenes a menudo se hacen preguntas como:

- ¿Quién soy?
- ¿Soy capaz de hacer lo que quiero con mi vida?
- ¿Estoy en el camino correcto?
- ¿Para que estoy yo?
- ¿Alguna vez encontraré a la persona adecuada para amar?
- ¿Alguien me amará?

Dos de las grandes fuentes de entusiasmo en la edad adulta joven (volverse más autosuficientes y salir adelante en el mundo) también pueden ser trampas. Sin duda, lograr metas personales o hitos profesionales es estimulante y genera confianza, pero es fácil involucrarse tanto en la búsqueda del logro que las relaciones personales igualmente estimulantes se quedan en el camino.

El impulso por la autosuficiencia puede convertirse en aislamiento social. Las amistades cercanas realmente importan en la edad adulta joven. Incluso un buen amigo que entienda por lo que estamos pasando, alguien en quien podamos confiar y que pueda ayudarnos a desahogarnos, puede marcar una gran diferencia en nuestras vidas. La familia sigue siendo importante,

aunque hay una gran variación en todo el mundo en la forma en que los adultos jóvenes se relacionan con sus familias de origen. En muchos países de Asia y América Latina, los adultos jóvenes a menudo continúan viviendo con sus padres hasta e incluso después del matrimonio. Por el contrario, los adultos jóvenes en los Estados Unidos a menudo se encuentran viviendo a cientos o miles de millas de distancia de sus hogares de infancia. La separación física no es necesariamente negativa, pero mantener a los padres y hermanos en nuestro circuito emocional puede aliviar las pruebas de la edad adulta joven y darnos confianza para asumir riesgos.

Y finalmente, las relaciones románticas y la intimidad comprometida nos dan una nueva sensación de hogar y proporcionan un importante refugio de confianza.

WES ADELANTA EN UN SENTIDO, SE RETRASA EN OTRO

Cuando un entrevistador del Estudio de Harvard trató de contactar a Wes cuando tenía veintitantos años, no lo encontraron por ninguna parte. Cuando el Estudio alcanzó a su madre, que todavía vivía en la misma vivienda de Boston, ella le dijo al entrevistador del Estudio que después de servir en la Guerra de Corea, Wes fue reclutado para trabajar en algún tipo de organización gubernamental y vivía en el extranjero. El entrevistador fue, al principio, sospechoso.

“La madre afirma que Wes está trabajando para el gobierno en el extranjero”, escribió el entrevistador en sus notas de campo. “Es difícil saber si esto es algo que Wes inventó para cubrir su ausencia, o si realmente está trabajando para el gobierno. Supongo que lo primero.

Wes fue, de hecho, contratado por el gobierno de los EE. UU. para ayudar a entrenar ejércitos extranjeros después de su servicio en la guerra, y trabajó en todo el mundo, desde Europa occidental hasta América Latina. Regresó de sus funciones cuando tenía 29 años con una perspectiva completamente diferente de la vida, la cultura y el mundo en general. Según su hermana, Wes “ahorró cada centavo” mientras trabajaba internacionalmente y tuvo la suerte de tener algunos beneficios militares y pocas presiones financieras cuando regresó a los Estados Unidos. Pudo comprar una casa para su madre y la sacó de la vivienda en la que su familia había vivido toda su vida.

Wes era hábil y capaz con las reparaciones del hogar, por lo que comenzó a ayudar a amigos y vecinos con varios proyectos por un poco de dinero extra.

Estaba soltero en ese momento, no salía con nadie en particular y les dijo a los entrevistadores del Estudio que no estaba dispuesto a casarse. Este es un punto de inflexión para muchos adultos jóvenes: ¿Quiero comprometerme con otra persona? ¿Estoy listo? Sabemos por registros posteriores que Wes se sentía nervioso por los compromisos cercanos. Tenía en mente el difícil matrimonio de sus padres y también había visto cómo los

matrimonios de sus hermanos mayores enfrentaban serios desafíos, por lo que tomó la decisión consciente de evitar los lazos románticos. Pasó la mayor parte de su tiempo arreglando la casa que había comprado para su madre.

Wes había tenido una adolescencia desafiante, pero ahora estaba bien encaminado en el mundo. Fue impulsado a asumir responsabilidades de adulto a una edad temprana, se unió al ejército para escapar, vivió sus 20 años en otros países. Ahora que había regresado, estaba, en cierto modo, navegando por los desafíos de la adolescencia y la adultez temprana que nunca había enfrentado por completo. Persiguió las cosas para ver si le interesaban; algunos lo eran, otros no. Se unió a un equipo de softball, un club de carpintería y conoció nuevos amigos. Para los observadores, ciertamente estaba "fuera de tiempo" y parecía inseguro de su camino en la vida. Pero a su manera, estaba asumiendo importantes tareas y desafíos de desarrollo. Estaba viviendo la vida a su propio ritmo.

FALLA EN EL LANZAMIENTO

Como muestra el caso de Wes, los desafíos de la adolescencia no necesariamente terminan a cierta edad. El hecho de que cumpla 18 o 25 o incluso 30 no significa que haya terminado con las tareas de desarrollo asociadas con los años de la adolescencia, y que su transición a la edad adulta ya esté completa. El esfuerzo por abrirse camino en el mundo continúa, y algunos desarrollos emocionales o profesionales importantes pueden posponerse mientras otras cosas tienen prioridad. Este momento es un poco diferente para todos y, a medida que la sociedad cambia, los caminos a través de la edad adulta joven se han vuelto cada vez más variados: hay todo tipo de posibilidades y todo tipo de peligros.

En los tiempos modernos, particularmente en las sociedades que son relativamente ricas, existe una especie de adolescencia prolongada que a menudo continúa hasta los 20 años. Jeffrey Arnett ha llamado a este período "edad adulta emergente", en la que los adultos jóvenes pueden seguir dependiendo en gran medida de sus padres, buscando su lugar en el mundo. El desarrollo de algunos adultos jóvenes parece estancarse durante este tiempo, ya que nunca se aventuran muy lejos de estar bajo las alas de sus padres.

El camino hacia la adultez responsable se ha vuelto muy complicado y recorrerlo no es fácil.

En España existe un grupo de jóvenes llamado generación NiNi (ni estudia, ni trabaja: "no estudian, no trabajan"), que viven en casa. En el Reino Unido y otros países, existe una designación de política pública real para este subconjunto de la población: NINI (sin educación, empleo o capacitación).

En Japón, existe el fenómeno aún más preocupante de hikikomori, que se traduce aproximadamente como "tirar hacia adentro" o "estar confinado".

Este es un problema ligeramente diferente, más común en hombres jóvenes que en mujeres jóvenes, que combina la inactividad de NiNis y NINIs con un desarrollo psicológico y social detenido, una intensa aversión social y, a veces, adicción a Internet a través de juegos y plataformas de redes sociales.

En los Estados Unidos, el fenómeno no es tan omnipresente como para tener un nombre popular, pero los adultos jóvenes siguen viviendo con sus padres en cantidades considerables y muchos luchan por identificar un camino a seguir en sus vidas. En 2015, un tercio de los adultos estadounidenses de 18 a 34 años vivían con sus padres, y alrededor de una cuarta parte de ellos, o 2,2 millones de adultos jóvenes, no asistían a la escuela ni trabajaban.

Estos hombres y mujeres jóvenes no viven de forma independiente, y esto puede obstaculizar su capacidad de verse a sí mismos como adultos competentes. A menudo se produce un efecto dramático y agravante en las relaciones íntimas, ya que una creciente dependencia de los padres sofoca aún más el desarrollo de la confianza en uno mismo. Pero no siempre es su culpa. La economía moderna es implacable. Incluso los adultos jóvenes que van a la universidad y se capacitan para una profesión en particular pueden salir con grandes deudas y sin activos en una economía que no los necesita. Los padres a menudo proporcionan la red de seguridad.

Este es principalmente un fenómeno en las naciones desarrolladas y dentro de los grupos ricos. Por el contrario, en los países en desarrollo y en los grupos menos favorecidos de los países desarrollados, los niños pueden comenzar a trabajar y mantener a su familia a los 15 años o incluso antes, tal como lo había hecho Wes Travers.

COMPETENCIA E INTIMIDAD

Si bien Wes había retrasado algunas de las tareas del desarrollo de la adolescencia hasta sus últimos años, estaba muy por delante de sus compañeros en el establecimiento de competencias. Se unió al ejército a los 19 años y siguió un entrenamiento difícil, obtuvo ascensos y se lanzó en paracaídas en territorio enemigo. Este niño que alguna vez fue tímido desarrolló habilidades como adulto joven que reforzaron su confianza en sí mismo. Normalmente humilde y autocrítico, inusualmente se jactó ante el Estudio a los 34 años: "Me podrías dejar en cualquier entorno en cualquier parte del mundo y creo que podría sobrevivir y prosperar". Cuando regresó a los Estados Unidos, no tenía miedo de intentar cualquier tarea práctica. Aprendió carpintería por su cuenta y construyó su propia casa. La casa que compró para su madre y su hermana con sus ganancias le dio un sentimiento de propósito y orgullo;

En general, como adultos jóvenes estamos tratando de descubrir cómo establecernos en los dos grandes dominios de la vida: el trabajo y la familia. Algunas personas logran desarrollar competencias en las esferas laboral y familiar simultáneamente, otras prosperan más en una esfera.

Encontrar este equilibrio es un desafío de desarrollo, y las posibles soluciones han variado según el género. La familia de Wes es un buen ejemplo. Cuando salió del ejército, pasó a la edad adulta con el cariño y el apoyo de su hermana y su madre; con esta base y las circunstancias adecuadas, floreció su sentido de competencia. Pero en las décadas de 1950 y 1960, su hermana no disponía del mismo tipo de apoyo y aliento. Incluso en el siglo XXI, las normas basadas en el género continúan dando forma al desarrollo de los adultos jóvenes, tanto en el trabajo como en la vida familiar. A pesar de los avances, las mujeres en muchas culturas todavía llevan gran parte de la carga de los deberes relacionados con los niños y el hogar. Esta división desequilibrada del trabajo puede retrasar o incluso obstaculizar el desarrollo y la consecución de los objetivos de las mujeres jóvenes, al tiempo que permite a los hombres una mayor libertad para desarrollar su carrera.

Aunque Wes contó con el apoyo de su hermana y su madre, no tuvo relaciones íntimas significativas durante su juventud. Había recorrido un largo camino en su sentido de competencia y control, y había desarrollado muchas amistades casuales y una vida social activa. Sin embargo, los registros muestran cierta desgana, incertidumbre y soledad en la vida romántica de Wes. No tenía a nadie en quien confiar, nadie con quien compartir sus días. Aunque es posible que otros no sientan la necesidad de romance en sus vidas, Wes sintió la ausencia de romance como un gran vacío y no sabía qué hacer al respecto. Podía construir una casa, pero no sabía cómo construir un hogar.

MEDIA VIDA (41–65): Un paso más allá del yo

Cuestionario de estudio de Harvard de 1964 para John Marsden, 43 años:

P: Utilice la(s) última(s) página(s) para responder todas las preguntas que deberíamos haber hecho, si hubiéramos preguntado sobre las cosas que más le importan.

A:

1. estoy envejeciendo Date cuenta por primera vez de la realidad de la muerte.
2. Siento que no puedo lograr lo que quería.
3. No estoy seguro de saber cómo criar a los niños. Pensé que lo había hecho.
4. Las tensiones en el trabajo son severas.

En algún momento de la vida nos damos cuenta de que ya no somos jóvenes. La generación anterior a la nuestra está envejeciendo y podemos ver (y sentir) los comienzos de ese mismo proceso en nuestros propios cuerpos. Si tenemos hijos, nuestros roles en sus vidas están cambiando a medida que se convierten en su propia gente, y nos preocupamos por lo que traerá su futuro. Las amistades, tan importantes en la adolescencia y la juventud, pueden pasar a un segundo plano frente a las responsabilidades. Podemos estar orgullosos de nuestros logros y felices con el lugar en el que

nos encontramos en algunos aspectos, y en otros desearíamos haber hecho las cosas de manera diferente. Nuestras vidas parecen estar perdiendo algunas de las posibilidades que alguna vez tuvieron. Al mismo tiempo, hemos aprendido mucho y muchos de nosotros no elegiríamos regresar.

Desde fuera, los años intermedios a menudo parecen estables y predecibles. Para las generaciones más jóvenes, incluso aburrido. Para los adultos mayores que miran hacia atrás, la mediana edad puede parecer la flor de la vida: la mejor combinación de sabiduría y vitalidad. Estos son los reversos de la misma percepción; cuando miramos a una persona de mediana edad que tiene un trabajo estable, una rutina, una pareja y una familia, a menudo pensamos: esta persona realmente tiene las cosas bajo control, tiene el control. Los adultos de mediana edad a menudo miran a sus compañeros de esta manera. Pero las luchas de la mediana edad no siempre son visibles para que los demás las vean.

Desde el interior, la mediana edad puede sentirse diferente de lo que parece. Es posible que tengamos una vida laboral y familiar estable, y nos enorgullecamos de esas cosas, pero también nos sentimos más estresados que nunca, abrumados por las responsabilidades y las preocupaciones. Al criar a los hijos, cuidar a los padres ancianos y hacer malabarismos con las tareas del hogar y el trabajo, los adultos de mediana edad a menudo no encuentran ni la oportunidad ni la energía para acercarse y compartir sus preocupaciones con los demás. La estabilidad y la rutina que algunos de nosotros encontramos en la mediana edad se sentirán como seguridad para una persona (yo me establecí y construí una vida), pero para otra como estancamiento. Podemos ver cómo llegamos aquí y preguntarnos si hemos elegido el camino correcto (¿Qué hubiera pasado si tan solo...?). Y luego, por supuesto, como deja en claro la respuesta de John Marsden al cuestionario anterior, en algún momento comenzamos a comprender a nivel visceral que nuestra vida es corta. De hecho, es probable que haya pasado más de la mitad. Esta es una realización vigorizante, por decir lo menos.

Alrededor de la mitad de nuestras vidas, es común hacer preguntas como:

- ¿Lo estoy haciendo bien en comparación con los demás?
- ¿Estoy en una rutina?
- ¿Soy un buen compañero y padre? ¿Tengo buenas relaciones con mis hijos?
- ¿Cuántos años me quedan?
- ¿La vida que estoy llevando tiene un significado más allá de mí?
- ¿Qué personas y propósitos me importan realmente (y cómo puedo invertir en ellos)?
- ¿Qué más quiero hacer?

Finalmente, al darnos cuenta de que queda mucha vida detrás de nosotros, podemos mirar alrededor de nuestras vidas, ver los límites de

nuestras habilidades y la probable conclusión del camino en el que estamos, y pensar: ¿Esto es todo lo que hay?

La respuesta simple es no. Hay más. La mediana edad es un punto de inflexión, no solo entre los jóvenes y los viejos, sino también entre la forma de vida centrada en uno mismo y que mira hacia adentro que muchos de nosotros desarrollamos en la edad adulta joven y una forma de vida más generosa y que mira hacia el exterior. Esta es la tarea más importante y vivificante de la mediana edad: expandir el enfoque de uno al mundo más allá de uno mismo.

En psicología, expandir nuestras preocupaciones y esfuerzos más allá de nuestras propias vidas se denomina “generatividad” y es la clave para desbloquear la vitalidad y la emoción de la mediana edad. Entre los participantes del Estudio de Harvard, los adultos más felices y satisfechos fueron aquellos que lograron convertir la pregunta “¿Qué puedo hacer por mí mismo?” en “¿Qué puedo hacer por el mundo más allá de mí?”

John F. Kennedy, él mismo un participante del Estudio de Harvard, llegó a comprender esto bien en su propia mediana edad. No solo ofreció orientación política, sino también emocional y de desarrollo cuando, como presidente, dijo la famosa frase: “No preguntes qué puede hacer tu país por ti, pregúntate qué puedes hacer tú por tu país”.

Cuando se les preguntó al final de sus vidas, “¿Qué te gustaría haber hecho menos? ¿Qué te gustaría haber hecho más? Los participantes de nuestro estudio, hombres y mujeres, a menudo se referían a su mediana edad y lamentaban haber pasado tanto tiempo preocupándose y tan poco tiempo actuando de una manera que los hiciera sentir vivos:

“Ojalá no hubiera perdido tanto tiempo”.

“Desearía no haber postergado tanto”.

“Ojalá no me hubiera preocupado tanto”.

“Desearía haber pasado más tiempo con mi familia”.

Un participante bromeó: “Bueno, no hice mucho de nada, ¡así que menos sería nada!” Muchas de estas respuestas se dieron cuando los participantes tenían entre 70 y 80 años, recordando sus vidas. Pero no necesitamos esperar hasta entonces para preguntarnos cómo podemos emplear mejor nuestro tiempo.

Las relaciones son el vehículo que nos permitirá mejorar nuestras vidas y construir cosas que nos sobrevivirán. Si logramos hacer esto de manera significativa, la pregunta ¿Es esto todo lo que hay? estará reservado para esos momentos en que sacamos el último litro de helado y se siente demasiado ligero.

WES SE ABRE EN SU MADUREZ

A los 40, Wes Travers aún no se había casado. A fines de la década de 1960 en Boston, esto era inusual, o lo que Bernice Neugarten habría llamado “fuera de tiempo”. Cuando tenía 36 años, comenzó a salir con una mujer

llamada Amy que estaba divorciada y tenía un hijo de tres años. Ayudó a criar al niño, pero él y Amy nunca se casaron. Ahora vivían juntos en un apartamento en el South End.

Wes se había postulado para el Departamento de Policía de Boston y, después de varios años de espera por un puesto, finalmente fue aceptado.

Esto resultó ser una experiencia extremadamente positiva para él. Se llevaba bien con sus compañeros y se adaptaba especialmente al entorno. Ahora conocía a gente en todo Boston y dijo que tenía uno de los latidos del corazón más lentos en la fuerza, por lo que en cualquier situación tensa pensaba en su papel como pacificador: mantener a todos en calma.

Cuando Wes tenía 44 años, le pidió a Amy que se casara con él.

Varios años después, cuando un entrevistador del Estudio visitó a Wes para una entrevista, ella le preguntó acerca de Amy y registró su respuesta en sus notas. Vale la pena citar extensamente el pasaje:

Amy, la esposa del Sr. Travers, tiene 37 años y se casaron en 1971. Es bautista y se graduó de la universidad. El Sr. Travers describió a su esposa como "gran, una persona excelente", e indicó que realmente lo decía en serio; no era algo que simplemente se estaba poniendo.

Describió las características que más le agradaron de su esposa como "es una persona amable y compasiva". Dijo que le gusta todo de ella; que hay algo en su personalidad que le gustó de inmediato y que nunca ha desaparecido. Dijo que ella es el tipo de persona que será muy comprensiva con aquellos que tienen menos que ella, y mencionó que una de las razones por las que había recibido este gatito en particular para su cumpleaños el año pasado fue que el gato tenía una cicatriz en la cabeza, y una oreja medio perdida de cuando fue atacado por un perro. Dijo que a pesar de que podría haber elegido un gato de aspecto saludable, era muy propio de ella elegir uno de la camada que tenía cicatrices como esta. Dijo que él también es algo así y que probablemente habría hecho lo mismo.

Dijo que no podía pensar en nada que realmente le molestara de su esposa. Dijo que de vez en cuando pueden tener una pelea, no sabe realmente sobre qué, pero es algo que se supera en una hora o dos, y nunca ha habido ningún tipo de desacuerdo serio entre ellos. Nunca han estado cerca de conseguir una separación o un divorcio. En términos de su matrimonio, dijo que "mejora todo el tiempo".

Al final, le pregunté al sujeto por qué habían esperado tanto para casarse. Él dijo: "Tenía miedo de ser una persona fija en mis caminos, temeroso de lo que podría hacerle a ella". Indicó que sí tenía cierto temor a la intimidad del matrimonio. Sin embargo, ahora parece haber crecido con el matrimonio y ya no tiene esos sentimientos o temores al respecto.

Wes había evitado a una pareja a largo plazo durante toda su vida adulta, quizás en gran parte debido a la experiencia de su primera infancia con el matrimonio de sus padres. Esto no es inusual. Podemos desarrollar ideas sobre nosotros mismos y el mundo que resultan no ser ciertas. Le tomó gran

parte de su vida, pero con la ayuda de una pareja amorosa, superó este miedo, se sorprendió a sí mismo y nunca miró hacia atrás.

VIDA TARDÍA (66+): Cuidar lo que (y a quién) importa

En un estudio realizado en 2003, a dos grupos de participantes, uno mayor y otro más joven, se les mostraron dos anuncios de una nueva cámara. Ambos anuncios incluían la misma hermosa imagen de un pájaro, pero los eslóganes eran diferentes.

Uno dijo: *Captura esos momentos especiales.*

El otro: *Captura el mundo inexplorado.*

Se pidió a los participantes que eligieran el anuncio que más les gustaba.

El grupo mayor eligió el eslogan sobre momentos especiales, el grupo más joven eligió el eslogan sobre el mundo inexplorado.

Pero cuando los investigadores prepararon a otro grupo de personas mayores diciendo: "Imagina que vivirás veinte años más de lo que esperas y gozarás de buena salud", ese grupo mayor eligió el anuncio sobre "el mundo inexplorado".

Este estudio muestra una verdad muy básica sobre el envejecimiento: la cantidad de tiempo que creemos que nos queda en la tierra determina nuestras prioridades. Si pensamos que tenemos mucho tiempo, pensamos más en el futuro. Si pensamos que tenemos menos tiempo, tratamos de apreciar el presente.

En la vejez, el tiempo es repentinamente muy valioso. Ante la realidad de nuestra propia mortalidad, empezamos a hacernos preguntas como:

- ¿Cuánto tiempo me queda?
- ¿Cuánto tiempo me mantendré saludable?
- ¿Me estoy perdiendo mentalmente?
- ¿Con quién quiero pasar este tiempo limitado?
- ¿He tenido una vida lo suficientemente buena? ¿Qué fue significativo? ¿Qué me arrepiento?

Desde fuera, la vejez a menudo se considera principalmente como un período de declive físico y mental. Para los jóvenes, la vejez puede parecer una abstracción lejana; un estado tan divorciado de su experiencia que ni siquiera pueden imaginar envejecer ellos mismos. Para alguien en la mediana edad, el declive de una persona mayor golpea un poco más cerca de casa y podría recordarle su propio proceso de envejecimiento. En contraste con estas nociones de decadencia, la sabiduría de las personas mayores a menudo se ve con profundo respeto y honor, particularmente en ciertas culturas.

Desde el interior, la vejez no es tan simple. Podemos estar más preocupados por el tiempo a medida que se acerca la muerte, pero las personas mayores también son más capaces de apreciar ese momento.

Cuanto menos momentos tengamos que esperar en la vida, más valiosos se vuelven. Los agravios y las preocupaciones del pasado a menudo se disipan, y lo que queda es lo que tenemos ante nosotros. La belleza de un día de nieve; el orgullo que tenemos de nuestros hijos o del trabajo que hemos hecho; las relaciones que apreciamos. A pesar de la percepción de que las personas mayores son gruñonas y cascarrabias, las investigaciones han demostrado que los seres humanos nunca son tan felices como en los últimos años de sus vidas. Mejoramos en maximizar los máximos y minimizar los mínimos. Nos sentimos menos molestos por las pequeñas cosas que salen mal y sabemos mejor cuándo algo es importante y cuándo no. El valor de las experiencias positivas supera con creces el costo de las experiencias negativas, y priorizamos las cosas que nos traen alegría. En resumen, somos emocionalmente más sabios y esa sabiduría nos ayuda a prosperar.

Pero todavía hay cosas que aprender, aún algo de desarrollo por delante, y nuestras relaciones son la clave para maximizar las alegrías de la vejez.

Una de las cosas más difíciles de aprender para algunas personas es cómo brindar ayuda y, aún más difícil para otras a medida que envejecen, cómo recibir ayuda. Pero este intercambio es una de las tareas centrales del desarrollo en la vejez. A medida que envejecemos, nos preocupamos tanto de que somos demasiado necesitados como de que las personas no estarán ahí para nosotros cuando realmente las necesitemos. Es una preocupación válida. El aislamiento social es un peligro. A medida que se desvanecen el trabajo, el cuidado de los niños y otras inversiones de tiempo, las relaciones que normalmente estaban unidas a esas actividades tienden a desaparecer. Los buenos amigos y las conexiones familiares importantes se vuelven más importantes y deben saborearse. La sensación de tiempo limitado hace que todas nuestras relaciones sean más importantes: tenemos que aprender a equilibrar la conciencia de la muerte con el compromiso con la vida.

LA PAREJA RESOLUTA

Cuando Wes Travers tenía 79 años, uno de los entrevistadores de nuestro estudio visitó a Wes y Amy. Aterrizó en Phoenix a media tarde y llamó a Wes. Él le dio instrucciones muy específicas sobre cómo llegar desde el aeropuerto hasta la comunidad de jubilados y luego desde la puerta de entrada hasta su dúplex. Las instrucciones eran claras como el día, incluso un poco demasiado detalladas. Cuando se acercó en su automóvil, se dio cuenta de que debían saber el tiempo exacto de viaje desde el aeropuerto porque estaban listos para ella: podía verlos a los dos parados en la puerta, saludando.

Wes acababa de llegar de su paseo matutino. Amy le ofreció a nuestro entrevistador café, agua y pan de arándanos recién horneado.

Antes de dedicarse a las tareas de investigación que tenían entre manos (una extracción de sangre para la recolección de ADN y una entrevista), el

entrevistador les preguntó a la pareja sobre su hijo, Ryan.

Amy hizo una pausa y luego explicó que la familia había experimentado recientemente una terrible tragedia: a la esposa de Ryan le habían diagnosticado cáncer cerebral el año anterior y murió en diciembre. Tenía solo 43 años. Amy y Wes estaban haciendo todo lo posible para ayudar, pero Ryan y los niños estaban luchando.

“No puedo evitar pensar en mi familia creciendo”, dijo Wes. “Mi papá se escapó cuando yo tenía siete años. Nos cambió. Obviamente, no se parecía en nada a Leah, la esposa de nuestro hijo; mi padre era una persona terrible. Pero se fue y lo cambió todo. Me preocupa eso de los niños, cómo se las arreglarán. Es difícil ser padre soltero. Para mí probablemente fue bueno que mi padre se fuera, no sé. Pero para estos niños... va a ser difícil para ellos”.

PUNTOS DE INFLEXIÓN: UN VIAJE A TRAVÉS DE LO INESPERADO

Hagamos una pausa aquí por un momento para apreciar lo inesperado. Las teorías del desarrollo de la vida útil a menudo enfatizan la previsibilidad y la lógica de las etapas de la vida. Sin embargo, la vida de Wes ilustra una verdad que encontramos una y otra vez en las vidas de los participantes en muchos estudios, incluido el Estudio de Harvard: que lo inesperado es perfectamente normal. Los encuentros fortuitos y los eventos imprevistos son una gran razón por la cual la vida de un individuo nunca puede ser completamente entendida por ningún “sistema” de etapas de vida. Una vida individual es una improvisación en la que las circunstancias y el azar ayudan a determinar la trayectoria. Si bien existen patrones comunes en la vida, sería imposible para cualquier persona llegar desde el principio hasta el final de la vida sin un evento no planificado que los envíe en una nueva dirección. Incluso hay algunas investigaciones que sugieren que son estos giros inesperados, y no cualquier plan, que más define la vida de una persona y puede conducir a períodos de crecimiento. Una llave inglesa arrojada a la máquina puede ser más importante que todos los engranajes de la acción planificada combinados.

Muchas de estas conmociones surgen directamente de nuestras relaciones. Llevamos a las personas que amamos con nosotros; son parte de nosotros, y cuando los perdemos o esas relaciones salen mal, el sentimiento es tan visceral que es casi como si hubiera un agujero físico donde solía estar esa persona. Pero el cambio intenso, incluso del tipo traumático, presenta oportunidades para un crecimiento positivo. Evelyn, una de nuestras participantes de Segunda Generación, tuvo una experiencia en su mediana edad que no es inusual ni para hombres ni para mujeres:

Evelyn, 49 años:

Mi esposo y yo comenzamos a distanciarnos, después de estar juntos desde nuestros días universitarios hasta el final de nuestros 30 años. Una noche me dijo que tenía algo que decirme: estaba enamorado de una mujer que conoció en un viaje de negocios... Literalmente sentí que el piso se había derrumbado... El dolor emocional que sentí por el próximo año fue visceral. Se necesitaba una gran cantidad de energía para levantarse todos los días, ir a trabajar, etc. Eventualmente nos divorciamos, él se casó con ella, me volví a casar seis años después de que él me lo dijera por primera vez. No hubiera pensado que el resultado de esta experiencia sería positivo, pero lo fue. Mi carrera floreció y conocí a un hombre con el que comparto una vida mucho más plena y satisfactoria. Ahora sé que puedo hacerlo bien por mi cuenta y tengo mucha más compasión y empatía por las personas que experimentan pérdida y rechazo. No hubiera elegido pasar por esta experiencia, pero me alegro de haberlo hecho.

Los cambios culturales o incluso globales pueden ser similares en sus repentinos impactos en el sistema. La pandemia de Covid-19 que comenzó en 2020 cambió muchas vidas al revés. Los colapsos económicos y las guerras pueden hacer lo mismo. Todos los universitarios del Estudio de Harvard tenían planes al comienzo de la década de 1940, mientras contemplaban el final de sus carreras universitarias. Entonces sucedió Pearl Harbor, y todos los planes, para todos los estudiantes, se fueron por la ventana: el 89 por ciento de los universitarios lucharon en la guerra y sus vidas se vieron profundamente afectadas por ella. Sin embargo, casi todos los universitarios informaron sentirse orgullosos de haber servido, y muchos lo recuerdan como uno de los mejores y más significativos momentos de sus vidas a pesar de los desafíos.

Esto se hace eco de los hallazgos del proyecto de investigación longitudinal conocido como Estudio Dunedin, que comenzó con 1037 bebés nacidos en Nueva Zelanda en 1972-1973 y continúa en la actualidad. Para varios de los participantes de Dunedin que lucharon en la adolescencia, el servicio militar fue visto como un punto de inflexión importante y positivo en su vida.

Para algunas generaciones fue la guerra, para otra generación fue la agitación de la década de 1960, o el colapso económico de 2008, o la pandemia de Covid-19. Para las personas puede ser un accidente trágico, un problema de salud mental, una enfermedad repentina, la muerte de un ser querido. Para Wes, fue ser abandonado por su padre, verse obligado a abandonar la escuela para ir a trabajar y muchas otras cosas. Lo único que podemos esperar es que lo inesperado, y cómo respondamos a él, cambie el curso de nuestras vidas. En palabras de un proverbio yiddish, *Der mentsh trakht, un Got lakht*. El hombre planea, y Dios se ríe.

Y, sin embargo, los eventos inesperados no siempre son un desafío. Algunos son giros positivos del destino, y estos casi siempre involucran relaciones. Las personas que conocemos en la vida son responsables de una gran parte de cómo se mueve nuestra vida. La vida es caótica, y cultivar

buenas relaciones aumenta la positividad de ese caos y aumenta las posibilidades de encuentros beneficiosos (más sobre esto en el Capítulo Diez). Tal vez esa foto tuya anterior muestre alguna evidencia de encuentros casuales positivos. Casi todos los momentos de nuestra vida lo hacen: si no hubiera tomado esa clase, nunca me habría conocido... Si no hubiera perdido el autobús ese día, no me habría encontrado...

Es cierto que nunca podemos tener el control total de nuestro destino. El hecho de que tengamos buena suerte no significa que nos la hayamos ganado, y el hecho de que tengamos mala suerte no significa que la merezcamos. No podemos correr más rápido que el caos de la vida. Pero cuanto más fomentemos las relaciones positivas, mayores serán nuestras posibilidades de sobrevivir e incluso prosperar en este camino lleno de baches.

WES TOMA CAFÉ Y MIRA ATRÁS

En 2012, solo dos años después de la visita de nuestro investigador, a la edad de 81 años, Wes se sentó en la mesa de su cocina con una taza de café para responder nuestro cuestionario bienal (aún se ven algunas manchas de café en las páginas). Estas son algunas de sus respuestas:

P#8: ¿Con quién puede contar realmente para ser confiable cuando necesita ayuda? Enumere todas las personas que conoce con las que puede contar de la manera descrita.

A: Demasiados para enumerar.

P#9: ¿Cómo es su relación con cada uno de sus hijos, en una escala de 1 (Negativo—hostil y/o distante) a 7 (Positivo—Cariñoso y/o cercano)

R: 7

P#10: Encierra en un círculo el punto de la escala que mejor describa la frecuencia con la que te sientes solo:

☒ Nunca ☐ Parte del tiempo ☐ Mucho del tiempo ☐ Todo el tiempo

P#11:

a. ¿Con qué frecuencia siente que le falta compañía?

☒ Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ A menudo

b. ¿Con qué frecuencia te sientes excluido?

☐ Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ A menudo

C. ¿Con qué frecuencia te sientes aislado de los demás?

☐ Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ A menudo

En este cuestionario, se le preguntó: ¿Cuál es la actividad más agradable que usted y su esposa realizan juntos? Wes Travers, que sirvió a su país con valentía en la guerra, que viajó por todo el mundo, que construyó sus propias casas sin una formación formal, que crió a un hijastro feliz y saludable y se ofreció como voluntario todos los días en su comunidad, escribió que lo que él y su esposa disfrutó más fue: “Simplemente estar juntos”.

MANTENER LA PERSPECTIVA SOBRE EL CICLO DE VIDA EN SU BOLSILLO TRASERO

Entonces, ¿por qué molestarse en pensar en nosotros mismos de esta manera general? ¿Realmente nos puede ayudar de un día para otro pensar en el proceso de toda una vida?

Puede. A veces es difícil entender y conectarse con las personas en nuestras vidas cuando todo lo que estamos pensando es en lo que está justo frente a nosotros. Dar un paso atrás de vez en cuando para tener una visión más amplia, para ubicarnos a nosotros mismos y a las personas que nos importan en el contexto de una vida más larga, es una excelente manera de inyectar empatía y comprensión en nuestras relaciones. Algunas de las frustraciones que tenemos entre nosotros se pueden evitar y hacer conexiones más profundas al recordar que nuestra visión de la vida depende de dónde nos encontremos en el ciclo de vida.

Al final, se trata de obtener cierta perspectiva sobre los caminos que hemos tomado y los caminos por recorrer, para que podamos ayudarnos mutuamente a anticipar y prepararnos para las curvas difíciles que se avecinan. Y como dice el antiguo proverbio turco, ningún camino es largo en buena compañía.

APTITUD SOCIAL

Mantener sus relaciones en buena forma

Un alma triste puede matarte más rápido, mucho más rápido que un germen.

John Steinbeck, *viaja con charley*

Entrevista de segunda generación del estudio de Harvard, 2016

P: Su padre participó en el Estudio de Harvard. Mirando hacia atrás en su vida, ¿hay algo que hayas aprendido de él?

A: Papá trabajó muy duro y era un gran ingeniero, pero le costaba mucho expresar sus sentimientos o incluso conocer sus sentimientos, así que trabajó porque no sabía qué hacer. Jugaba al tenis y tenía amigos, pero su matrimonio se vino abajo, lo intentó con otra mujer a los 66 años y no funcionó. Tenía 80 años y cuando murió estaba solo. Y me siento mal por él. Me imagino que eso fue cierto para otros de su generación.

Vera Eddings, participante de segunda generación, 55 años

La psicología a menudo estudia los efectos de las heridas emocionales. Pero queremos hablar de un estudio en particular que comenzó creando heridas. Los físicos.

No es tan malo como parece; A los participantes se les extrajo un trozo de piel del tamaño de un borrador de lápiz de sus brazos justo por encima del codo, en un procedimiento conocido como biopsia por punción. Este es un procedimiento médico común que normalmente se usa para extirpar y examinar un pequeño trozo de piel, pero este estudio no se interesó en lo que se extirpó sino en lo que quedó: la herida.

La investigadora principal, Janice Kiecolt-Glaser, estaba investigando el estrés psicológico. Ella ya sabía por investigaciones anteriores que el estrés afectaba al sistema inmunológico. Lo que quería saber era si ese estrés afectaba otros procesos corporales, como la forma en que sanan las heridas físicas.

Ella tomó muestras de dos grupos de mujeres. Los primeros fueron los principales cuidadores de seres queridos con demencia. El segundo era un grupo, aproximadamente de la misma edad (principios de los 60), que no eran cuidadores.

El estudio en sí fue muy simple. Realizó una biopsia con sacabocados en todos los participantes y luego observó cómo sanaban las heridas.

Los resultados fueron sorprendentes. Las heridas de los no cuidadores tardaron unos cuarenta días en sanar por completo, pero las heridas de los cuidadores tardaron nueve días más en sanar. El estrés psicológico de cuidar a un ser querido, que surgió del lento borrado de relaciones importantes en sus vidas, impedía que sus cuerpos sanaran.

Muchos años después, Kiecolt-Glaser se encontró en la misma situación, cuando su esposo y colaborador de investigación más cercano, Ronald Glaser, desarrolló la enfermedad de Alzheimer de rápido progreso. Cuando su internista le preguntó cómo se sentía durante un chequeo regular, Kiecolt-Glaser dijo que se sentía estresada y habló sobre su esposo. El internista le dijo que se cuidara y mencionó que ahora había investigaciones sobre el estrés y la salud en los cuidadores, investigaciones en las que la propia Kiecolt-Glaser había sido pionera. La ciencia había logrado abrirse paso en la medicina y volver a la fuente.

LA MENTE ES EL CUERPO ES LA MENTE

Ya no hay duda de que la mente y el cuerpo están entrelazados. Cuando se encuentra un nuevo estímulo emocional o físico, todo el sistema mente-cuerpo se ve afectado, a veces de manera minúscula, a veces de manera masiva, y los cambios pueden tener un efecto cíclico, con la mente afectando al cuerpo, que luego afecta a la mente. , etcétera.

La sociedad moderna, aunque médicamente más avanzada que nunca, fomenta algunos hábitos y rutinas que no son saludables para el cuerpo o la mente. Tomemos solo uno: la falta de ejercicio.

Hace cincuenta mil años, un Homo sapiens que vivía en un asentamiento fluvial con su tribu habría obtenido el ejercicio físico que necesitaba simplemente por el esfuerzo de mantenerse con vida. Ahora, un gran número de personas pueden proporcionarse alimentos, refugio y seguridad con poco o ningún ejercicio físico. Nunca antes ha tenido lugar tanta vida humana en una posición sentada, y una gran parte del trabajo físico que hacemos es repetitivo y potencialmente dañino. Nuestros cuerpos no se cuidan solos en este entorno, necesitan mantenimiento. Si aquellos de nosotros en trabajos sedentarios o repetitivos queremos mantener nuestra forma física, tenemos que hacer un esfuerzo consciente para movernos. Tenemos que reservar tiempo para caminar, cuidar el jardín, hacer yoga, correr o ir al gimnasio. Tenemos que superar las corrientes de la vida moderna.

Lo mismo es cierto para la aptitud social.

No es fácil cuidar nuestras relaciones hoy en día y, de hecho, tendemos a pensar que una vez que establezcamos amistades y relaciones íntimas, se cuidarán solas. Pero al igual que los músculos, las relaciones descuidadas se atrofian. Nuestra vida social es un sistema vivo. Y necesita ejercicio.

No tienes que examinar los hallazgos científicos para reconocer que las relaciones te afectan físicamente. Todo lo que tienes que hacer es darte cuenta del vigor que sientes cuando crees que alguien realmente te ha entendido durante una buena conversación, o notar la tensión y la angustia después de una discusión, o la falta de sueño durante un período de conflicto romántico.

Sin embargo, saber cómo mejorar nuestra aptitud social no es fácil. A diferencia de subirse a la báscula, mirarse rápidamente en el espejo u obtener lecturas de la presión arterial y el colesterol, evaluar nuestra aptitud social requiere un poco más de autorreflexión sostenida. Una mirada mucho más profunda en el espejo. Requiere alejarse del ajetreo de la vida moderna, hacer un balance de nuestras relaciones y ser honestos con nosotros mismos acerca de dónde dedicamos nuestro tiempo y si estamos atendiendo a las conexiones que nos ayudan a prosperar. Puede ser difícil encontrar el momento para este tipo de reflexión y, a veces, es incómodo. Pero puede producir un enorme beneficio.

Muchos de nuestros participantes del Estudio de Harvard nos han dicho que completar cuestionarios cada dos años y ser entrevistados regularmente les ha brindado una perspectiva positiva sobre sus vidas y relaciones. Les pedimos que realmente piensen en sí mismos y en las personas que aman, y ese proceso ayuda a algunos de ellos. Pero como hemos mencionado, este beneficio para ellos es incidental, un efecto secundario. Se han ofrecido como voluntarios para la investigación, y nuestro enfoque principal es aprender sobre sus vidas. A medida que avanzamos en este capítulo, lo ayudaremos a desarrollar su propio mini estudio de Harvard. Hemos resumido muchas de las preguntas más útiles que les hemos hecho a los participantes del estudio en herramientas que puede usar para desarrollar una imagen de su aptitud social. A diferencia del Estudio de Harvard real, estos no están diseñados para recopilar información para la investigación. Aquí, el objetivo es brindarle el beneficio de la autorreflexión que nuestros miembros del Estudio recibieron a lo largo de sus vidas. Comenzamos ese proceso en el Capítulo Tres, y esta es una oportunidad para ir un poco más allá.

Mirarse en el espejo y pensar honestamente en dónde se encuentra su vida es un primer paso para tratar de vivir una buena vida. Darse cuenta de dónde se encuentra puede ayudar a aliviar dónde le gustaría estar. Es comprensible si tiene algunas reservas sobre este tipo de autorreflexión. Los participantes de nuestro Estudio no siempre estaban interesados en completar nuestros cuestionarios, o ansiosos por considerar el panorama general de sus vidas. (Recuerde la renuencia de Henry a responder la pregunta sobre su mayor temor). Algunos saltaban preguntas difíciles, dejaban páginas enteras en blanco y otros simplemente no respondían ciertas encuestas. Algunos incluso escribieron comentarios en los márgenes de sus cuestionarios sobre lo que pensaban de nuestras solicitudes. “¿¡Qué tipo de preguntas son estas!?” es una respuesta que recibimos ocasionalmente, a menudo de participantes que preferían no pensar en las dificultades de sus vidas. Sin embargo, las experiencias de las personas que se saltaron preguntas o cuestionarios completos también fueron importantes, tan cruciales para comprender el desarrollo de los adultos

como las experiencias de las personas ansiosas por compartir. Muchos datos útiles y gemas de experiencia quedaron enterrados en los rincones sombríos de sus vidas. Solo tuvimos que hacer un pequeño esfuerzo extra para desenterrar todo.

Una de estas personas fue Sterling Ainsley.

NUESTRO HOMBRE EN MONTANA

Sterling Ainsley era un tipo esperanzado. Científico de materiales, se jubiló a los 63 años y pensaba que su futuro era brillante. Tan pronto como dejó su trabajo, comenzó a perseguir intereses personales, tomando cursos de bienes raíces y estudiando italiano en video. También tenía ideas de negocios y comenzó a leer revistas empresariales en busca de ideas que encajaran con su interés. Cuando se le pidió que describiera su filosofía para superar los momentos difíciles, dijo: "Tratas de no dejar que la vida te afecte. Recuerdas tus victorias y tomas una actitud positiva".

Corría el año 1986. Nuestro predecesor, George Vaillant, estaba en un largo viaje de entrevistas, conduciendo a través de las Montañas Rocosas, visitando a los participantes del Estudio que vivían en Colorado, Utah, Idaho y Montana. Sterling no había devuelto la encuesta más reciente y había que ponerse al día. Conoció a George en un hotel en Butte, Montana, para llevarlo al restaurante donde Sterling quería hacer su entrevista programada (prefería no hacerlo en su casa). Cuando George se abrochó el cinturón de seguridad en el asiento del pasajero del automóvil de Sterling, el cinturón de seguridad le dejó una franja de polvo en el pecho. "Me quedé preguntándome", escribió, "la última vez que alguien lo había usado".

Sterling se había graduado de Harvard en 1944. Después de la universidad, sirvió en la Marina durante la Segunda Guerra Mundial y luego se casó, se mudó a Montana y tuvo tres hijos. Durante los siguientes cuarenta años, trabajó de forma intermitente en la fabricación de metales para varias empresas en todo el oeste americano. Ahora tenía 64 años y vivía en un lote de césped de 50' x 100' cerca de Butte en un remolque que podía jalar detrás de un camión. Le gustaba tener el pasto porque cortarlo era su principal forma de ejercicio. También cuidó un jardín con una enorme parcela de fresas y lo que llamó "los guisantes más grandes que jamás haya visto". Vivía en un tráiler, dijo, porque las conexiones le costaban solo \$35 al mes y no se sentía muy comprometido con el lugar.

Sterling todavía estaba técnicamente casado, pero su esposa vivía a más de noventa millas de distancia en Bozeman, y no habían dormido en la misma habitación en quince años. Hablaban solo cada pocos meses.

Cuando se le preguntó por qué no se habían divorciado, dijo: "No me gustaría hacerles eso a los niños", a pesar de que su hijo y sus dos hijas eran adultos y tenían hijos propios. Sterling estaba orgulloso de sus hijos y sonreía cuando hablaba de ellos: su hija mayor era propietaria de un taller de enmarcado, su hijo era carpintero y su hija menor era violonchelista de una orquesta en Nápoles, Italia. Dijo que sus hijos eran lo más importante en su vida, pero parecía preferir mantener sus relaciones con ellos prosperando principalmente en su imaginación. Rara vez los vio. George notó que Sterling parecía estar usando el optimismo para alejar algunos de sus miedos y evitar desafíos en su vida. Darle un giro positivo a cada asunto y luego sacarlo de su mente le permitió creer que nada andaba mal, que estaba bien, que era feliz.

El año anterior su hija menor lo había invitado a visitarla en Italia. Decidió no ir. "No quiero ser una carga", dijo, aunque había estado aprendiendo italiano específicamente para ese propósito.

Su hijo vivía a solo unas horas de distancia, pero no se habían visto en más de un año. "Yo no bajo allí", dijo. Lo llamo por teléfono.

Cuando se le preguntó acerca de sus nietos, dijo: "No me he involucrado demasiado con ellos". Lo estaban haciendo muy bien sin él.

¿Quién era su amigo más antiguo?

"Dios, muchos de ellos murieron", dijo. "Muchos de ellos mueren. Odio encariñarme. Duele mucho." Dijo que tenía un viejo amigo del este pero que no había hablado con él en años.

¿Algún trabajo amigos?

"Mis amigos en el trabajo se jubilaron. Éramos buenos amigos, pero se mudaron". Habló sobre su participación en VFW (Veteranos de Guerras Extranjeras) y el hecho de que ascendió a comandante de distrito en un momento, pero renunció en 1968. "Se necesita mucho de ti".

¿Cuándo habló por última vez con su hermana mayor y cómo estaba ella?

Sterling pareció sorprendido por esta pregunta. "¿Mi hermana?" él dijo. "¿Te refieres a Rosalía?"

Sí, la hermana de la que tanto le contó al Estudio cuando era más joven.

Sterling lo pensó durante mucho tiempo y luego le dijo a George que debió haber sido hace veinte años cuando habló con ella por última vez. Una expresión asustada apareció en su rostro. "¿Todavía estaría viva?" él dijo.

Sterling trató de no pensar en sus relaciones y estaba aún menos inclinado a hablar de ellas. Esta es una experiencia común. No siempre sabemos por qué hacemos las cosas o por qué no las hacemos, y es posible que no entendamos qué es lo que nos mantiene alejados de las personas en nuestras vidas. Tomarse un tiempo para mirarse en el espejo puede ayudar. A veces hay necesidades dentro de nosotros que buscan una voz, una forma de salir. Pueden ser cosas que nunca hemos visto, ni articulado a nosotros mismos.

Este parecía ser el caso de Sterling. Cuando se le preguntó cómo pasaba las tardes, dijo que veía la televisión con una mujer de 87 años que vivía en un tráiler cercano. Cada noche se acercaba, miraban la televisión y hablaban. Eventualmente ella se quedaría dormida y él la ayudaría a acostarse, lavaría los platos y cerraría las persianas antes de caminar a casa. Ella era lo más cercano que tenía a una confidente.

"No sé qué haré si ella muere", dijo.

LA SOLEDAD DUELE

Cuando estás solo, duele. Y no lo decimos metafóricamente. Tiene un efecto físico en el cuerpo. La soledad se asocia con una mayor sensibilidad al dolor, la supresión del sistema inmunológico, la función cerebral disminuida y un sueño menos efectivo, lo que hace que una persona que ya se siente sola se sienta aún más cansada e irritable. Investigaciones recientes han demostrado que, para las personas mayores, la soledad es dos veces menos saludable que la obesidad, y la soledad crónica aumenta las probabilidades de muerte de una persona en un año determinado en un 26 por ciento. Un estudio en el Reino Unido, el Estudio Longitudinal de Gemelos de Riesgo Ambiental (E-Risk), informó recientemente sobre las conexiones entre la soledad y una peor salud y autocuidado en adultos jóvenes. Este estudio en curso incluye a más de 2200 personas nacidas en Inglaterra y Gales en 1994 y 1995. Cuando tenían 18 años, los investigadores les preguntaron qué tan solos se sentían. Aquellos que informaron sentirse más solos tenían más probabilidades de experimentar problemas de salud mental, participar en comportamientos de salud física riesgosos y utilizar estrategias más negativas para hacer frente al estrés. Agregue a esto el hecho de que una marea de soledad está inundando las sociedades modernas, y tenemos un problema grave. Las estadísticas recientes deberían hacernos tomar nota.

En un estudio realizado en línea con una muestra de 55 000 encuestados de todo el mundo, una de cada tres personas de todas las edades informó que a menudo se siente sola. Entre estos, el grupo más solitario eran los jóvenes de 16 a 24 años, el 40 por ciento de los cuales informaron sentirse solos "a menudo o muy a menudo" (más sobre este fenómeno pronto). En el Reino Unido, el costo económico de esta soledad, debido a que las personas solitarias son menos productivas y más propensas a la rotación de empleo, se estima en más de £ 2,5 mil millones (alrededor de 3,4 mil millones de dólares) al año y ayudó a establecer un Ministerio de la Soledad del Reino Unido.

En Japón, el 32 por ciento de los adultos encuestados antes de 2020 esperaban sentirse solos la mayor parte del tiempo durante el próximo año.

En los Estados Unidos, un estudio de 2018 sugirió que tres de cada cuatro adultos sentían niveles de soledad moderados a altos. Al momento de escribir este artículo, todavía se están estudiando los efectos a largo plazo de la pandemia de Covid-19, que nos separó unos de otros a gran escala y dejó a muchos más aislados que nunca. En 2020 se estimó que 162.000 muertes podrían atribuirse a causas derivadas del aislamiento social.

Aliviar esta epidemia de soledad es difícil porque lo que hace que una persona se sienta sola puede no tener efecto en otra. No podemos confiar completamente en indicadores fácilmente observables como si uno vive solo o no, porque la soledad es una experiencia subjetiva. Una persona puede tener una pareja y demasiados amigos para contar y, sin embargo, sentirse sola, mientras que otra persona puede vivir sola y tener algunos contactos cercanos y, sin embargo, sentirse muy conectada. Los hechos objetivos de la vida de una persona no son suficientes para explicar por qué alguien se siente solo. Independientemente de su raza, clase o género, el sentimiento reside en la diferencia entre el tipo de contacto social que desea y el contacto social

que realmente tiene. Pero, entonces, ¿cómo la soledad puede ser tan dañina físicamente cuando es una experiencia subjetiva?

Responder a esa pregunta es un poco más fácil si entendemos las raíces biológicas del problema. Como discutimos en el Capítulo Dos, los seres humanos han evolucionado para ser sociales. Los procesos biológicos que fomentan el comportamiento social están ahí para protegernos, no para dañarnos. Cuando nos sentimos aislados, nuestros cuerpos y cerebros reaccionan de formas diseñadas para ayudarnos a sobrevivir ese aislamiento. Hace cincuenta mil años, estar solo era peligroso. Si el Homo sapiens que mencionamos anteriormente se hubiera dejado solo en el asentamiento del río de su tribu, su cuerpo y cerebro habrían entrado en modo de supervivencia temporal. La necesidad de reconocer las amenazas habría recaído solo sobre ella, y sus hormonas del estrés habrían aumentado y la habrían puesto más alerta. Si su familia o tribu hubiera estado fuera durante la noche y tuviera que dormir sola, su sueño habría sido menos profundo;

Si, por alguna razón, se encontrara sola durante, digamos, un mes, en lugar de una noche, estos procesos físicos continuarían, transformándose en una sensación de inquietud constante y monótona, y comenzarían a afectar su salud mental y física. Estaría, como decimos, estresada. Ella estaría sola.

Los mismos efectos de la soledad continúan hoy. El sentimiento de soledad es una especie de alarma que suena dentro del cuerpo. Al principio, sus señales pueden ayudarnos. Los necesitamos para alertarnos de un problema. Pero imagina vivir en tu casa con una alarma contra incendios sonando todo el día, todos los días, y comienzas a tener una idea de lo que la soledad crónica está haciendo detrás de escena en nuestras mentes y cuerpos.

La soledad es solo una pieza de la ecuación de relaciones mente-cuerpo. Es la punta visible del iceberg social; mucho más está sumergido bajo la superficie. Ahora hay una gran cantidad de investigaciones que revelan las asociaciones entre la salud y la conexión social, asociaciones que se remontan a los orígenes de la especie, cuando las cosas eran mucho más simples. Nuestras necesidades básicas de relación no son complicadas. Necesitamos amor, conexión y un sentimiento de pertenencia. Pero ahora vivimos en entornos sociales complicados, por lo que el desafío es cómo satisfacer esas necesidades.

LA VIDA POR LOS NÚMEROS

Piensa por un momento en una relación que tienes con una persona que aprecias pero que sientes que no ves lo suficiente. Esta no tiene que ser tu relación más importante, solo alguien que te haga sentir lleno de energía cuando estás con ellos y a quien te gustaría ver más a menudo. Repase los posibles candidatos (¡puede que solo haya uno!) y tenga en mente a esta persona. Ahora piensa en la última vez que estuvieron juntos y trata de recrear en tu imaginación cómo te hicieron sentir en ese momento. ¿Eras optimista, sintiéndote casi invencible? ¿Se sintió comprendido? Tal vez te reíste rápidamente y los males en tu vida y en el mundo se sintieron menos abrumadores.

Ahora piensa en la frecuencia con la que ves a esa persona. ¿Cada día? ¿Una vez al mes? ¿Una vez al año? Haz los cálculos y proyecta cuántas horas en un solo año crees que pasas con esta persona. Anote este número y consérvelo.

Para nosotros, Bob y Marc, aunque nos reunimos todas las semanas por teléfono o videollamada, nos vemos en persona solo por un total de aproximadamente dos días (cuarenta y ocho horas) cada año.

¿Cómo se suma esto para los próximos años? Cuando salga este libro, Bob tendrá 71 años. Marc cumplirá 60 años. Seamos (muy) generosos y digamos que estamos juntos para celebrar el cumpleaños número 100 de Bob. A dos días por año durante veintinueve años, son cincuenta y ocho días que nos quedan para pasar juntos en nuestras vidas.

Cincuenta y ocho de 10.585 días.

Por supuesto, esto supone mucha buena fortuna, y es casi seguro que el número real será menor.

Pruebe este cálculo con su propia relación querida, o simplemente considere estos números redondos: si tiene 40 años y ve a esta persona una vez a la semana para tomar un café, eso es aproximadamente ochenta y siete días antes de que cumpla 80. Si los ve una vez al mes, son unos veinte días. Una vez al año, unos dos días.

Tal vez estos números suenen como mucho. Pero compárelos con el hecho de que en 2018, el estadounidense promedio pasó la asombrosa cantidad de once horas todos los días interactuando con los medios, desde la televisión hasta la radio y los teléfonos inteligentes. Desde los 40 años

hasta los 80 años, eso suma dieciocho años de vida de vigilia. Para alguien que tiene 18 años, son veintiocho años de vida antes de cumplir los 80.

El objetivo de este ejercicio mental no es alarmarte. Es para aclarar algo que pasa mayormente desapercibido: cuánto tiempo pasamos realmente con las personas que nos gustan y amamos. No necesitamos estar con todos nuestros buenos amigos todo el tiempo. De hecho, algunas personas que nos dan energía y mejoran nuestras vidas podrían hacerlo específicamente porque no las vemos muy a menudo y, como cualquier otra cosa en la vida, hay un equilibrio que debe lograrse. A veces somos compatibles con una persona solo hasta cierto punto, y ese punto es lo suficientemente bueno.

Pero la mayoría de nosotros tenemos amigos y parientes que nos llenan de energía ya quienes no vemos lo suficiente. ¿Estás pasando tiempo con las personas que más te importan? ¿Hay alguna relación en su vida que los beneficiaría a ambos si pudieran pasar más tiempo juntos? Estos recursos sin explotar a menudo ya están en nuestra vida, esperando. Unos pocos ajustes a nuestras relaciones más preciadas pueden tener efectos reales sobre cómo nos sentimos y cómo nos sentimos acerca de nuestras vidas. Es posible que estemos sentados en una mina de oro de vitalidad a la que no le estamos prestando atención, porque esta fuente de vitalidad se ve eclipsada por el encanto brillante de los teléfonos inteligentes y la televisión o se deja de lado por las exigencias del trabajo.

DOS PREDICTORES CRUCIALES DE LA FELICIDAD

En 2008, llamamos por teléfono a las esposas y esposos de las parejas de estudiantes de Harvard de 80 años todas las noches durante ocho noches. Hablamos con cada socio por separado y les hicimos una serie de preguntas sobre sus días. Mencionamos estas encuestas en el Capítulo Uno (¡generaron una gran cantidad de datos útiles!). Queríamos saber cómo se habían sentido físicamente ese día, en qué tipo de actividades habían estado involucrados, si habían necesitado o recibido apoyo emocional y cuánto tiempo habían pasado con su cónyuge y con otras personas.

La simple medida del tiempo pasado con los demás resultó bastante importante, porque en el día a día esta medida estaba claramente vinculada con la felicidad. En los días en que estos hombres y mujeres pasaban más tiempo en compañía de otros, eran más felices. En particular, cuanto más tiempo pasaban con sus parejas, más felicidad reportaban. Esto fue cierto en todas las parejas, pero especialmente en aquellas en relaciones satisfactorias.

Como la mayoría de las personas mayores, estos hombres y mujeres experimentaron fluctuaciones diarias en sus niveles de dolor físico y problemas de salud. No es sorprendente que su estado de ánimo fuera más bajo en los días en que tenían más dolor físico. Pero descubrimos que las personas que estaban en relaciones más satisfechas estaban algo protegidas de estos altibajos de humor: su felicidad no disminuyó tanto en los días en que tenían más dolor. Cuando se sentían peor físicamente, no reportaron declives en el estado de ánimo tanto como las personas que estaban en relaciones menos satisfactorias. Sus matrimonios felices protegieron sus estados de ánimo incluso en los días en que tenían más dolor.

Todo esto puede parecer bastante intuitivo, pero hay un mensaje muy poderoso pero simple en estos hallazgos: la frecuencia y la calidad de nuestro contacto con otras personas son dos importantes predictores de la felicidad.

TU OBSERVATORIO SOCIAL

Sterling Ainsley, tan ansioso por evitar pensar en cualquiera de sus relaciones, creía que le estaba yendo bastante bien en buena forma física social. Pensaba que la forma en que se comportaba con sus hijos era saludable, pensaba que su negativa a divorciarse de su esposa, a quien rara vez veía, era algo heroico, e incluso se enorgullecía de su capacidad para hablar con la gente, una habilidad que había desarrollado en su vida. vida laboral. Pero cuando se le pidió que mirara más profundamente en el espejo y considerara sus relaciones, quedó claro que en el fondo se sentía bastante solo y no entendía lo aislado que estaba.

Así que ¿por dónde empezamos? ¿Cómo podemos acercarnos a ver la realidad de nuestro propio universo social?

Es bueno empezar simple. Primero, pregunta: ¿Quién está en mi vida?

Es una pregunta que la mayoría de nosotros, sorprendentemente, nunca nos molestamos en hacernos. Incluso hacer una lista básica de las diez personas que pueblan el centro de su universo social puede ser esclarecedor. Pruébelo a continuación; puede que se sorprenda de quién le viene a la mente y quién no.

¿QUIÉNES SON MIS AMIGOS Y FAMILIARES MÁS CERCANOS?

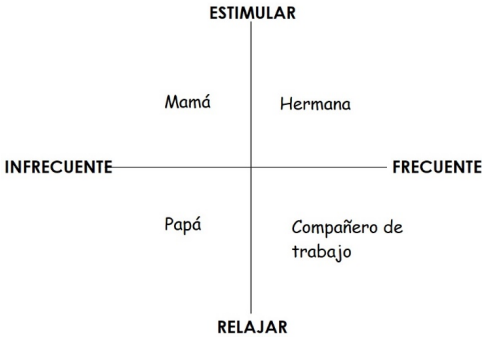
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Algunas relaciones esenciales (su familia, pareja romántica, amigos cercanos) probablemente le vengan a la mente rápidamente, pero no piense solo en sus conexiones más “importantes” o exitosas. Haz una lista de aquellos que te afectan día a día y año tras año, buenos o malos. Tu jefe o un compañero de trabajo en particular, por ejemplo. Incluso las relaciones que parecen insignificantes podrían estar en la lista. Hablaremos mucho más sobre esto en un capítulo posterior, pero los conocidos y las relaciones casuales construidas en torno a actividades como tejer, jugar fútbol o reunirse con un club de lectura pueden ser más importantes para usted de lo que piensa. La lista también puede incluir personas que realmente disfrutas pero que casi nunca ves: por ejemplo, un viejo amigo en el que piensas a menudo pero con el que no estás en contacto. Incluso podría incluir personas con las que solo intercambia bromas,

Una vez que tenga un buen grupo de personas, es hora de preguntarse: ¿Cuál es el carácter de estas relaciones?

Les hemos hecho a los participantes del Estudio de Harvard una gran variedad de preguntas a lo largo de los años para tratar de responder a esta pregunta más amplia y crear "imágenes" (en realidad, conjuntos de datos) que reflejen el carácter de sus universos sociales. Pero tratar de obtener alguna perspectiva de su propio universo social no tiene por qué ser tan complejo como la investigación. Simplemente puede pensar en la calidad y la frecuencia del contacto que tiene con cada persona y usar dos dimensiones amplias para capturar su mundo social: 1) Cómo lo hace sentir una relación y 2) Con qué frecuencia sucede eso.

A continuación encontrará un gráfico que puede utilizar para dar forma a su universo social en este espectro bidimensional. El lugar donde ubique a alguien en este cuadro debe depender de qué tan energizada o agotada se sienta esa relación, y con qué frecuencia interactúe con esa persona. Se parece a esto:



EJEMPLO DE UN UNIVERSO SOCIAL

Esto puede parecer simplista al principio, y en cierto modo lo es. Estás tomando algo intensamente personal y complicado, aplanándolo y dándole un lugar estático en este universo social; las complejidades se eliminarán en el proceso. Está bien. Este es un primer paso para capturar el carácter de las relaciones que hacen de tu vida lo que es.

¿Qué queremos decir con energizar y agotar?

Estos son términos subjetivos, y eso es intencional; se trata de reconocer cómo te sientes cuando estás con estas personas. A veces no sabemos realmente cómo nos sentimos acerca de una relación hasta que nos detenemos a pensar en ello.

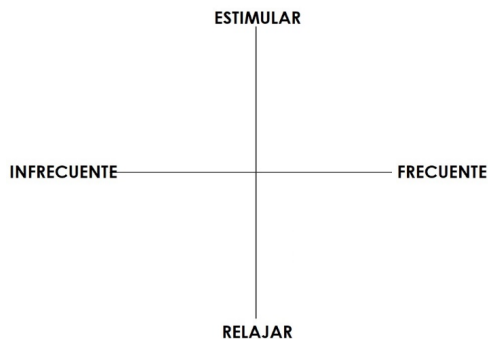
En general, una relación energizante te da vida y vigor, y te da un sentido de conexión y pertenencia que permanece después de que ustedes dos se separan. Te hace sentir mejor de lo que te sentirías si estuvieras solo.

Una relación agotadora induce tensión, frustración o ansiedad y te hace sentir preocupado o incluso desmoralizado. De alguna manera, te hace sentir menos o más desconectado de lo que te sentirías si estuvieras solo.

Esto no significa que una relación llena de energía te hará sentir bien todo el tiempo o que una relación agotadora te hará sentir mal todo el tiempo. Incluso nuestras relaciones más vitales tienen sus desafíos, y muchos, por supuesto, son mixtos. Tu intuición general sobre cada persona en tu lista es lo que quieres capturar: cuando pasas tiempo con esta persona, ¿cómo te sientes?

Echa un vistazo al gráfico y piensa en dónde podría caer cada una de las personas de tu lista. ¿Te dan energía o te agotan? ¿Los ves mucho, o solo un poco?

Esa persona querida a la que no ves lo suficiente puede actuar como tu punto de partida.

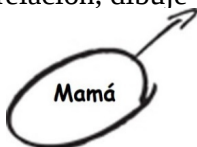


Colócalos en el mapa con un pequeño punto, como una estrella en tu universo social.

MI UNIVERSO SOCIAL

A medida que establezca sus relaciones en su lugar, piense en cada una. ¿Por qué esta persona en este lugar en particular? ¿Qué tiene la relación que te obligó a ponerlos allí? ¿Es esta relación donde quieres que sea? Si una relación es particularmente difícil y te ha estado dando una sensación de agotamiento, ¿te vienen a la mente algunas razones?

Revisar cada relación como esta puede ayudarnos a apreciar y estar agradecidos por las personas que enriquecen nuestras vidas, y puede ayudarnos a ver en qué relaciones queremos trabajar para mejorar. Tus respuestas a estas preguntas reflejarán (y deberían) tus propias preferencias sobre la cantidad y el tipo de conexiones sociales que te convienen. Puede darse cuenta de que le gustaría ver a esta persona con más frecuencia, pero esa persona está en el lugar correcto. Tal vez esta otra relación es agotadora pero importante y necesita atención especial. Si tiene una idea de en qué dirección le gustaría que se moviera una relación, dibuje



una flecha desde donde están hasta el lugar donde les gustaría que estuvieran.

Queremos dejar en claro que identificar una relación como agotadora no significa que deba eliminar a esa persona de su vida (aunque después de reflexionar, puede decidir que necesita ver a ciertas personas con menos frecuencia). En cambio, puede ser una señal de que hay algo importante que necesita tu atención. Y eso significa que la relación contiene una oportunidad.

En verdad, casi todas las relaciones contienen oportunidades; solo tenemos que identificarlos. Los ejemplos incluyen relaciones importantes de nuestro pasado, relaciones positivas que hemos estado descuidando y relaciones difíciles que pueden contener las semillas de una mejor conexión. Pero estas oportunidades no duran para siempre; tenemos que aprovecharlos mientras podamos. Si esperamos demasiado, tal vez descubramos, como le sucedió a Sterling Ainsley, que es demasiado tarde.

ROSALIE, HARRIET Y STERLING

Sterling Ainsley fue uno de los hombres del Harvard College en el Estudio, pero no nació en el privilegio. De hecho, nació directamente en los brazos de su hermana mayor. Esto fue cerca de Pittsburgh, Pensilvania, en 1923, y Rosalie, su hermana, tenía 12 años. Estaba sola en casa con su madre, que le estaba dando una lección de francés a Rosalie en la mesa de la cocina cuando de repente se puso de parto. No tenían teléfono y no había tiempo para ir a buscar a los vecinos o a un médico. A través de oleadas de gritos de dolor, su madre logró darle instrucciones a Rosalie sobre qué hacer en cada paso del camino, y Rosalie pudo ayudar a dar a luz a Sterling de manera segura. Incluso ató y cortó el cordón umbilical. “Estaba muy unida a Sterling”, dijo Rosalie al Estudio. “En lo que a mí respecta, yo era responsable de él. Lo traté como a mi propio hijo”.

El padre de Sterling era trabajador del acero y ganaba lo suficiente para mantener a su familia de siete, pero también era un jugador compulsivo. Cada semana arriesgaba su salario, del cual solo una fracción llegaba a casa, por lo que los niños mayores se veían obligados a trabajar. Tres semanas después del nacimiento de Sterling, su padre envió a su madre a un sanatorio. Durante cuatro meses, Rosalie cuidó de Sterling, alimentándolo con un biberón. “Recuerdo caminar por el piso con él, cantando canciones”, dijo. “Cuando mi madre llegó a casa, era diferente. Mi padre era analfabeto, pero mi madre había sido una mujer brillante y hablaba tres idiomas con nosotros y nos enseñó a leer y escribir tanto en inglés como en francés, pero después de eso nunca volvió a ser la misma. No podía cuidar de Sterling. No sabía qué hacer, a pesar de que ya había criado a cuatro hijos.

Cuando Sterling tenía nueve años, su padre volvió a internar a su madre en un sanatorio, esta vez de forma permanente, y luego se mudó abruptamente, dejando que los niños más pequeños se las arreglaran solos. En ese momento, Rosalie, de 21 años, estaba casada y tenía un hijo propio, y ella y su esposo se llevaron a tres de sus hermanos a su casa. Ella también quería traer a Sterling, pero una amiga de la familia, Harriet Ainsley, había perdido recientemente a su propio hijo en un trágico accidente y se ofreció a llevar a Sterling y criarlo como si fuera suyo. Ya con problemas financieros, Rosalie y su esposo estuvieron de acuerdo.

Los Ainsley vivían en una granja en la zona rural de Pensilvania y el estilo de vida fue un shock para Sterling, pero sus padres adoptivos fueron amables, tranquilos y comprensivos. Su padre adoptivo era severo pero justo, y le enseñó a Sterling todo lo que pudo sobre cómo administrar y operar la granja. Cuando Sterling tenía 19 años, dijo de Harriet, su madre adoptiva: “Ella significa todo en el mundo para mí. Ha sido una madre maravillosa. Creo que ella ha sido la responsable de que yo aspire a cualquier cosa. Ella es quien me despertó un gran interés por la literatura inglesa”.

Gracias en parte al apoyo de su madre adoptiva y su hermana Rosalie, a Sterling le fue bien en la escuela secundaria, realizó (y perdió) una campaña para presidente de la escuela y fue aceptado en Harvard con una beca. Cuando Sterling ingresó al estudio a los 19 años, le preguntaron a Rosalie qué pensaba de él y ella dijo: “Es difícil describirlo hoy. Creo que tiene una tendencia a sacar lo mejor de las personas con las que entra en contacto. Tiene altos ideales. Cuando paso un día con Sterling, siento como si hubiera estado en una institución superior de aprendizaje”.

Estas dos mujeres valientes y resistentes, Rosalie y Harriet, desempeñaron un papel fundamental en la vida de Sterling. Su madre biológica, que no era parte de su vida, sin embargo, desempeñó un papel vital a través de su cultivo de la bondad, el cuidado y la determinación en Rosalie que luego le permitió a Rosalie criar a Sterling sola en esos primeros años. Aún así, su padre abusaba de Sterling, algo que Rosalie no podía controlar, y la eventual ruptura de la familia fue extremadamente difícil para Sterling. Si no fuera por cada una de las mujeres que lo amaban, es muy poco probable que Sterling hubiera ido a la universidad y se hubiera ganado la vida en el

oeste. Como mujeres de clase trabajadora en la primera mitad del siglo XX, había muchas cosas que les impedían perseguir sus propias prioridades personales. Pero hicieron todo lo posible para ayudar a Sterling.

Y, sin embargo, perdió el contacto con ambos.

LAS PIEDRAS CLAVE DE LAS RELACIONES

Hemos estado diciendo que los seres humanos son criaturas sociales; en esencia, esto simplemente significa que cada uno de nosotros como individuos no puede proporcionar todo lo que necesita para sí mismo. No podemos confiar en nosotros mismos, enamorarnos de nosotros mismos, ser mentores de nosotros mismos o ayudarnos a nosotros mismos a mover un sofá. Necesitamos que otros interactúen y nos ayuden, y prosperamos cuando brindamos esa misma conexión y apoyo a los demás. Este proceso de dar y recibir es la base de una vida significativa. Cómo nos sentimos acerca de nuestro universo social está directamente relacionado con el tipo de cosas que recibimos y damos a otras personas. Cuando los participantes del Estudio expresaron una sensación de frustración o insatisfacción con sus vidas sociales, como lo hizo Sterling en su vida posterior, a menudo se podía atribuir a un tipo particular de apoyo que faltaba.

Estos son los tipos de preguntas sobre varios tipos de apoyo que el Estudio ha hecho a los participantes a lo largo de los años:

Seguridad y protección

¿A quién llamarías si te despertaras asustado en medio de la noche?

¿A quién acudirías en un momento de crisis?

Las relaciones que nos dan una sensación de seguridad y protección son los pilares fundamentales de nuestra vida relacional. Si puede enumerar personas específicas en respuesta a las preguntas anteriores, es muy afortunado: esas relaciones son cruciales para cultivar y apreciar. Nos ayudan a navegar en momentos de estrés y nos dan el coraje para explorar nuevas experiencias. Lo esencial es la convicción de que estas relaciones estarán ahí para nosotros si las cosas salen mal.

Aprendizaje y Crecimiento

¿Quién te anima a probar cosas nuevas, a correr riesgos, a perseguir las metas de tu vida?

Sentirse lo suficientemente seguro como para aventurarse en un territorio desconocido es una cosa, pero ser alentado o inspirado por alguien en quien confiamos es un regalo precioso.

Cercanía emocional y confianza

¿Quién sabe todo (o la mayoría de las cosas) sobre ti?

¿A quién puedes llamar cuando te sientes mal y ser honesto con ellos acerca de cómo te sientes?

¿A quién puedes pedir consejo (y confiar en lo que dicen)?

Afirmación de Identidad y Experiencia Compartida

¿Hay alguien en tu vida que haya compartido muchas experiencias contigo y que te ayude a fortalecer tu sentido de quién eres y de dónde vienes?

Amigos de la infancia, hermanos, personas con las que compartió importantes experiencias de vida: estas relaciones a menudo se descuidan porque han estado con nosotros durante mucho tiempo, pero son especialmente valiosas porque no se pueden reemplazar. Como dice la canción, No puedes hacer viejos amigos.

Intimidad Romántica (Amor y Sexo)

¿Se siente satisfecho con la cantidad de intimidad romántica en su vida?

¿Está satisfecho en sus relaciones sexuales?

El romance es algo que la mayoría de nosotros esperamos, no solo por la satisfacción sexual, sino también por la intimidad del toque de otra persona, el compartir las alegrías y las tristezas del día a día, y el significado que conlleva ser testigo de las experiencias de los demás. Para algunos de nosotros, el amor romántico se siente como una parte esencial de la vida. Para otros, no tanto. El matrimonio, por supuesto, no es necesariamente el punto de referencia de la intimidad romántica. La proporción de personas de 25 a 50 años que nunca se casan ha aumentado drásticamente en el último medio siglo en muchos lugares del mundo. En los EE. UU., esta proporción aumentó, del 9 por ciento en 1970 al 35 por ciento en 2018. Estas cifras no nos dicen el porcentaje que experimenta intimidad romántica, pero son un indicador de que en los EE. UU. más personas permanecen solteras en su vida adulta que quizás nunca antes. Además,

Ayuda: tanto informativa como práctica

¿A quién acude si necesita experiencia o ayuda para resolver un problema práctico (por ejemplo, necesita plantar un árbol, arreglar su conexión WiFi, solicitar un seguro médico)?

Diversión y Relajación

¿Quién te hace reír?

¿A quién llamas para ver una película o hacer un viaje por carretera?

¿Quién te hace sentir relajado, conectado, a gusto?

A continuación, encontrará una tabla organizada en torno a estos pilares de apoyo. La primera columna es para las relaciones que cree que tienen el mayor impacto en usted. Coloque un símbolo más (+) en las columnas correspondientes si una relación parece agregar ese tipo de apoyo en su vida, y un símbolo menos (-) si una relación carece de ese tipo de apoyo. Recuerde: está bien si no todas (o incluso la mayoría) de las relaciones le ofrecen todos estos tipos de apoyo.

Mi relación con	Seguridad y proteccion	Aprendizaje y Crecimiento	Cercanía emocional y confianza	Afirmación de identidad y experiencia Compartida	Intimidad romántica	Ayuda (información y práctica)	Diversión y Relajación

Piense en este ejercicio como una radiografía, una herramienta que le ayuda a ver debajo de la superficie de su universo social. No todos estos tipos de apoyo se sentirán importantes para usted, pero considere cuáles de ellos se sienten importantes y pregúntese si está recibiendo suficiente apoyo en esas áreas. Si siente cierta insatisfacción en su vida, ¿alguno de los espacios en el gráfico resuena con ese sentimiento? Tal vez te des cuenta de que tienes muchas personas con las que te diviertes, pero nadie a quien puedes recurrir cuando necesitas a alguien en quien confiar. O viceversa.

A medida que complete y amplíe esta tabla, es posible que vea algunos vacíos y también algunas sorpresas. Es posible que no te hayas dado cuenta de que solo tienes una persona a la que acudir en busca de ayuda, o que una persona que das por sentado en realidad te hace sentir seguro y protegido, o que otra persona refuerza tu sentido de identidad de maneras importantes. Sabemos por experiencia personal (y muchas conversaciones mientras beben en conferencias) que incluso

los profesionales en los campos de la psicología y la psiquiatría tienen dificultades para ver sus propias vidas de esta manera sin una reflexión enfocada.

HACIA ADELANTE

A veces, este tipo de reflexión por sí solo nos indicará la dirección que nos gustaría seguir, pero incluso después de ver lo que nos gustaría cambiar, es posible que todavía tengamos problemas para dar los primeros pasos.

Existe todo un campo de investigación que estudia la motivación humana: por qué tomamos las decisiones que tomamos, por qué algunas personas se esfuerzan por cambiar mientras que otras nunca lo logran. Esta investigación es popular entre los anunciantes, quienes la usan para alentarnos a comprar cosas. Pero también podemos usarlo para animarnos a hacer las cosas que queremos, como dar pasos hacia el crecimiento de nuestras relaciones. De hecho, ya hemos aplicado algo en este capítulo: una de las cosas que muestra esta investigación es que una clave para motivar el cambio es reconocer la diferencia entre dónde estamos y dónde nos gustaría estar. Definir estos dos estados crea una especie de energía potencial que nos ayuda a dar ese primer paso difícil. Esto es lo que ha comenzado a hacer con estas herramientas relacionales. Has mapeado tu universo social y la calidad de tus relaciones, y has reflexionado sobre lo que te gustaría cambiar. A partir de aquí, el proceso de hacerlo realmente puede ser complicado, especialmente para las relaciones desafiantes, pero las recompensas potenciales son excelentes. Nos adentraremos más en ese proceso en los próximos capítulos, pero hay algunas cosas que puede hacer de inmediato y algunos principios útiles que debe tener en cuenta.

TRABAJANDO DE ARRIBA HACIA ABAJO

Concéntrese primero en lo que funciona bien. Este es el lugar más fácil para comenzar. Echa un vistazo a las relaciones en el lado energizante de tu universo social y considera cómo podrías consolidar o fomentar lo bueno de ellas. Di (¡y muéstrales!) a esas personas cuánto las aprecias y por qué. Nunca está de más duplicar lo que ya aporta energía y vitalidad a tu vida. Estas relaciones ya están funcionando, pero generalmente hay una o dos que se han ralentizado y necesitan un pequeño empujón para volver a funcionar a toda velocidad. Incluso las buenas relaciones tienden a repetir las mismas rutinas una y otra vez. Puede que sea el momento de probar algunas cosas nuevas con ellos.

A continuación, eche un vistazo a esas relaciones que solo se asoman por encima de esa línea energizante, o que tal vez se están agotando un poco en el balance. ¿Hay alguna manera de darle un empujón a estas relaciones y hacerlas más energizantes? Los cambios menores en estas relaciones a veces pueden aliviar pequeñas cargas que se han ido acumulando.

Las relaciones que ha identificado como agotadoras pueden requerir más consideración y reflexión. Es posible que deba arriesgarse y comunicarse con alguien con quien normalmente no se comunicaría, enviarle un mensaje, planificar una reunión o invitarlo a un evento. Podría significar dirigirse a algún elefante emocional en la habitación como una discusión reciente o un comentario sarcástico. (Eso podría requerir algo de preparación adicional, y hablaremos sobre cómo lidiar con los desacuerdos y los desafíos emocionales como este en los próximos capítulos).

Hay algunas tuercas y tornillos para este tipo de esfuerzo. Tienes que hacer esa llamada, sacar tu calendario, despejar esa noche y hacer planes. ¡Preferiblemente planes recurrentes!

Pero incluso con sus relaciones más positivas, algunos de los viejos hábitos, las viejas formas automáticas de ser e interactuar que hacen que la relación sea menos energizante, pueden resurgir. Lo que sigue son algunos principios generales que hemos encontrado tanto en la investigación como en la terapia que son efectivos para animar y energizar las relaciones:

Sugerencia #1: El poder de la generosidad

En el mundo occidental, con su énfasis en el individualismo, el mito del hombre o la mujer "hecho a sí mismo" recibe mucho tiempo de aire. Muchos de nosotros imaginamos que nuestra identidad es una creación propia, que somos quienes somos porque nos hicimos así. En realidad, somos quienes somos debido a nuestra posición en relación con el mundo y con otras personas. El rayo de una rueda, si no está unido a una rueda, es solo una pieza de metal. Incluso un ermitaño que vive en una cueva se define por su relación y distancia con otras personas.

Las relaciones son necesariamente sistemas recíprocos. El apoyo va en ambos sentidos. El apoyo que recibimos rara vez es un reflejo exacto del apoyo que brindamos, pero el viejo adagio "obtaines lo que das" es una buena regla general.

Esta idea de dar lo que te gustaría recibir a cambio es una respuesta a la impotencia y la desesperanza que a veces sienten las personas cuando piensan en sus relaciones. No podemos controlar directamente la forma en que otras personas interactúan con nosotros, pero podemos controlar la forma en que nos relacionamos con ellos. Puede que no estemos recibiendo cierto tipo de apoyo, pero eso no significa que no podamos darlo.

El Dalai Lama nos recuerda que lo que va, vuelve. "Somos egocéntricos y egoístas, pero debemos ser sabiamente egoístas, no tontamente", dijo una vez. "Si descuidamos a los demás, nosotros también perdemos... Podemos educar a las personas para que entiendan que la mejor manera de satisfacer sus propios intereses es preocuparse por el bienestar de los demás. Pero esto llevará tiempo".

La investigación muestra claramente que tiene razón: ayudar a los demás beneficia al que ayuda. Existe un vínculo neural y práctico entre la generosidad y la felicidad. Ser generoso es una forma de preparar tu cerebro para los buenos sentimientos, y esos buenos sentimientos a su vez nos hacen más propensos a ayudar a otros en el futuro. La generosidad es una espiral ascendente.

Vuelva a las preguntas sobre el apoyo de antes en el capítulo y, pensando honestamente en usted mismo, responda en la dirección opuesta: ¿Proporciona este tipo de apoyo a los demás? Si es así, ¿a quién? ¿Hay personas en tu vida a las que quieras apoyar más? Recuerde la investigación de Kiecolt-Glaser sobre el estrés del cuidador y la cicatrización de heridas de este capítulo. Si tiene personas en su vida que se preocupan por los demás, o que están bajo un gran estrés en la vida, ¿hay formas en que pueda estar ahí para ellos y asegurarse de que ellos mismos reciban apoyo? Si usted es un cuidador, ¿está recibiendo el apoyo que necesita? Al observar su universo social, ¿cómo se siente el equilibrio entre dar y recibir?

Mi relación con	Seguridad y protección	Aprendizaje y crecimiento	Cercanía emocional y confianza	Afirmación de identidad y experiencia compartida	Intimidad romántica	Ayuda (información y práctica)	Diversión y Relajación

Sugerencia #2: Aprender nuevos pasos de baile

Mejoramos en lo que practicamos y, sin darnos cuenta, podemos volvernos muy talentosos para hacer cosas que no nos interesan. Sterling Ainsley, por ejemplo, había mejorado cada vez más en evitar la cercanía y la conexión. Tenía buenas razones; a pesar de que tuvo a su hermana, Rosalie, allí con él durante los primeros años de su vida, ella no pudo detener el abuso de su padre, y su familia de origen se separó cuando su padre envió a su madre al sanatorio. Cuando Sterling se mudó a la granja, ya no podía ver a Rosalie con regularidad, y esto era doloroso para él. Así que llevó sus miedos a las relaciones cercanas hasta bien entrada su vida adulta. Con la excepción de su madre adoptiva, nunca estableció esa sensación crucial de seguridad con otra persona, y mucho menos con varias personas. Sin necesariamente articularlo a sí mismo, vivió su vida asumiendo que sería más feliz, o al menos más seguro, sin contactos cercanos. Estar cerca de los demás, creía, era un riesgo.

Tenía razón, en cierto modo. Nuestros sentimientos más fuertes emergen de nuestras conexiones con otras personas, y mientras el mundo social está lleno de placeres y significado, también contiene dosis de desilusión y dolor. Nos lastiman las personas que amamos. Sentimos el aguijón cuando nos decepcionan o nos dejan, y el vacío cuando mueren.

El impulso de evitar estas experiencias negativas en las relaciones tiene sentido. Pero si queremos los beneficios de estar involucrados con otras personas, tenemos que tolerar una cierta cantidad de riesgo. También tenemos que estar dispuestos a ver más allá de nuestras propias preocupaciones y nuestros propios miedos.

Esto plantea la importante pregunta de cómo alguien con la historia traumática de Sterling puede evitar que domine su vida. Esperamos que con la edad tenga buenas experiencias de cercanía que cambien su paradigma reinante. Sucede. Una relación positiva y de confianza con un cónyuge puede hacer que una persona menos segura se sienta más segura. Pero demasiadas personas con la historia de Sterling simplemente pasan de una profecía autocumplida a otra y nunca tienen una experiencia diferente de cercanía.

La pregunta es, ¿cómo evitamos pelear siempre la última batalla traumática y nos abrimos a nuevas experiencias?

Sugerencia #3: Curiosidad Radical

Cada hombre que conozco es mi maestro en algún punto, y en eso aprendo de él.

Ralph Waldo Emerson

A menudo luchamos en las relaciones por la misma razón que luchamos en otras áreas de la vida: nos volvemos demasiado egocéntricos. Nos preocupamos de si lo estamos haciendo bien, si somos buenos en algo, si estamos consiguiendo lo que queremos. Al igual que Sterling o John Marsden, el abogado infeliz, cuando nos enfocamos demasiado en nosotros mismos, podemos olvidarnos de las experiencias de los demás.

Es una trampa común, pero no es inevitable. La misma curiosidad que nos hace querer experimentar algo nuevo en un libro o una película puede informar cómo abordamos nuestras relaciones incluso en los momentos más rutinarios de la vida.

Puede ser una verdadera alegría perdernos en la experiencia de otra persona. También puede sentirse extraño al principio, si no está acostumbrado, y puede requerir un poco de esfuerzo. La curiosidad, una curiosidad real y profunda acerca de lo que otros están experimentando, ayuda mucho en las relaciones importantes. Abre caminos de conversación y conocimiento que nunca supimos que estaban ahí. Ayuda a los demás a sentirse comprendidos y apreciados. Es importante incluso en relaciones menos significativas, donde puede sentar un precedente de cariño y aumentar la fuerza de vínculos nuevos y frágiles.

Tal vez conozcas a alguien en tu vida que siempre está hablando con la gente, sacando de raíz sus historias y opiniones. No es casualidad que estas personas sean a menudo muy alegres y vivas. Tal como lo demostró el experimento de los "extraños en un tren" que mencionamos en el capítulo dos, interactuar con otras personas mejora nuestro estado de ánimo y nos hace más felices de lo que esperábamos.

Bob piensa en su padre, quien hablaba con extraños en todas partes. Tenía una curiosidad obsesiva, radical, por todo el mundo. La tía y el tío de Bob a menudo contaban una historia sobre cómo una vez subieron a un taxi con él en Washington, DC. El padre de Bob se sentó en el frente, como siempre, para poder hablar con el conductor. Mientras extraía la historia de vida completa de este hombre, comenzó a jugar con la ventana de un cuarto de vidrio que solía ser una característica de los autos antiguos. Estaba tan absorto en la conversación que no se dio cuenta de que la ventana se le había caído en la mano. Las carcajadas venían del asiento trasero, pero el padre de Bob estaba demasiado absorto en su conversación para darse cuenta. Puso la pequeña ventana en el asiento a su lado y comenzó a jugar con la manivela de la ventana, que también se desprendió. Dejó eso también y siguió haciendo preguntas. Por suerte para el auto, fue un viaje corto.

Este comportamiento era algo natural para él. No necesariamente lo hizo para ser amable con la gente, lo hizo porque lo hacía sentir bien. Lo energizó. Algunos de nosotros estamos fuera de práctica y hemos olvidado cómo se puede sentir este tipo de curiosidad, por lo que tenemos que ser más deliberados. Tenemos que adoptar un enfoque casi radical para cultivar las semillas a menudo sutiles de nuestro interés natural en las personas, y dar un paso audaz más allá de nuestros hábitos habituales de conversación. Necesitamos hacer un punto para preguntarnos: ¿Quién es esta

persona, realmente, y cuál es su problema? Entonces es tan simple como hacer una pregunta, escuchar la respuesta y ver a dónde nos lleva.

El punto crucial es que ser curioso nos ayuda a conectarnos con los demás, y esta conexión nos hace más comprometidos con la vida. La curiosidad genuina invita a las personas a compartir más de sí mismas con nosotros y esto, a su vez, nos ayuda a comprenderlas. Este proceso anima a todos los involucrados. El experimento de los “extraños en un tren” apunta a estos beneficios en cascada, de los que hablaremos con más detalle en el Capítulo Diez. Incluso un pequeño interés en otra persona, una breve palabra, puede crear nuevas emociones, nuevas vías de conexión y nuevos caminos para que fluya la vida.

Al igual que la generosidad, la curiosidad es una espiral ascendente.

DE LA CURIOSIDAD A LA COMPRENSIÓN

Cuando las personas escuchan que nosotros, Bob y Marc, somos terapeutas, a menudo reaccionan diciendo algo como: “¿Cómo puedes escuchar los problemas de otras personas todo el tiempo? Eso debe ser agotador y deprimente”. Es cierto que escuchar no siempre es fácil, pero la experiencia más predominante y poderosa para ambos es la de gratitud hacia las personas con las que trabajamos en terapia. Aprendemos de su experiencia y profundiza nuestra conexión con ellos. Una de nuestras mayores alegrías (y esto no se limita a la terapia) llega en momentos en que sentimos que hemos entendido la experiencia de otra persona y luego comunicamos esa comprensión de una manera que se siente verdadera para ellos. Es reconfortante encontrarse de pronto en sintonía con la experiencia de otra persona.

Este es un paso crucial para conectarse con otros a través de la curiosidad: comunicarles su nueva comprensión. Aquí es donde ocurre gran parte de la magia, donde la conexión entre las personas se vuelve sólida, visible y significativa. Escuchar una comprensión precisa de nuestra propia experiencia proveniente de otra persona, articulada en sus palabras, puede ser emocionante, especialmente cuando nos sentimos alienados en un entorno social. De repente alguien nos está viendo tal como somos, y esa experiencia rompe momentáneamente la barrera que sentimos entre nosotros y el mundo. Ser visto es una cosa asombrosa.

Por el contrario, es asombroso ver realmente a otra persona y comunicar esa nueva visión. La emoción de la conexión ocurre tanto para la persona que se ve como para la persona que ve. Una vez más, la conexión y la sensación de vitalidad van en ambos sentidos.

Esta no es una idea nueva o poco convencional. El libro clásico y enormemente influyente de Dale Carnegie *Cómo ganar amigos e influir en las personas*, escrito en 1936, enfatizó este punto. El libro se basa en seis principios, y el primero es “Interesarse genuinamente en otras personas”. Como con cualquier cosa, cuanto más practiques este tipo de curiosidad, más fácil se vuelve. Y los materiales para la práctica casi siempre están disponibles. Puedes tomar una decisión ahora mismo, hoy, incluso en los próximos minutos, que te llevará en la dirección correcta.

DEVOLVIENDO A LA VIDA

Así como mantener la aptitud social requiere algo de ejercicio regular, reflexionar sobre todas sus relaciones se beneficia de los controles regulares. No dudes en repetirlo en el futuro. Si su aptitud social no está donde le gustaría que estuviera, es posible que desee hacer estos controles reflexivos con más frecuencia. Nunca está de más, especialmente si se ha sentido deprimido, tomarse un minuto para reflexionar sobre cómo le está yendo a sus relaciones y qué desearía que fuera diferente en ellas. Si eres del tipo que programa, puedes convertirlo en algo regular; tal vez todos los años, el día de Año Nuevo o la mañana de su cumpleaños, tómese unos minutos para diseñar su universo social actual y considere lo que está recibiendo, lo que está dando y dónde le gustaría estar en otro año. Puede mantener su gráfico o evaluación de relaciones en algún lugar privado, o incluso aquí mismo en este libro, para que sepa dónde buscar la próxima vez que quiera echar un vistazo para ver cómo han cambiado las cosas. Muchas cosas pueden suceder en un año.

Por lo menos, hacer esto nos recuerda lo que es más importante; siempre algo bueno. Una y otra vez, cuando los participantes en el Estudio de Harvard llegaban a los 70 u 80 años, decían que lo que más valoraban eran sus relaciones con amigos y familiares. El propio Sterling Ainsley señaló ese punto. Amaba profundamente a su madre y hermana adoptivas, pero perdió el contacto con ellas. Algunos de sus mejores recuerdos eran de sus amigos, a quienes nunca contactó. No había

nada que le importara más que sus hijos, a quienes rara vez veía. Desde fuera podría parecer que no le importaba. Ese no fue el caso. Sterling fue bastante emotivo en su relato de sus relaciones más queridas, y su renuencia a responder ciertas preguntas del estudio estaba claramente relacionada con el dolor que le había causado mantener la distancia a lo largo de los años.

Si aceptamos la sabiduría, y más recientemente la evidencia científica, de que nuestras relaciones realmente se encuentran entre nuestras herramientas más valiosas para mantener la salud y la felicidad, entonces elegir invertir tiempo y energía en ellas se vuelve de vital importancia. Y una inversión en nuestra aptitud social no es solo una inversión en nuestras vidas tal como son ahora. Es una inversión que afectará todo sobre cómo viviremos en el futuro.

ATENCIÓN A LAS RELACIONES

Tu mejor inversión

El único regalo es una porción de ti mismo.

Ralph Waldo Emerson

Cuestionario de segunda generación del estudio de Harvard, 2015

Parece que estoy "funcionando en automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.

Nunca De vez en cuando A veces A menudo Siempre

Me apresuro en las actividades sin estar realmente atento a ellas.

Nunca De vez en cuando A veces A menudo Siempre

Presto atención a las experiencias físicas, como el viento en mi cabello o el sol en mi cara.

Nunca De vez en cuando A veces A menudo Siempre

Imagina que comenzaste tu vida con todo el dinero que tendrás. En el instante en que naciste, se te dio una cuenta, y cada vez que tuviste que pagar algo, salió de esa cuenta.

No necesitas trabajar, pero todo lo que haces cuesta dinero. Los alimentos, el agua, la vivienda y los bienes de consumo son tan caros como siempre, pero ahora incluso enviar un correo electrónico requiere parte de sus valiosos fondos. Sentarse tranquilamente en una silla sin hacer nada cuesta dinero. Dormir cuesta dinero. Todo lo que encuentras requiere que gastes dinero.

Pero el problema es este: no sabes cuánto dinero hay en la cuenta, y cuando se agota, tu vida se acaba.

Si te encontraras en esta circunstancia, ¿vivirías de la misma manera? ¿Harías algo diferente?

Esto es una fantasía, pero cambia un elemento clave y no está lejos de nuestra situación real como seres humanos. Solo que en lugar de dinero,

nuestra única cuenta tiene una cantidad limitada de tiempo, y no sabemos cuánto.

Es una pregunta de todos los días: ¿cómo debemos pasar nuestro tiempo?, pero debido a la brevedad y la incertidumbre de la vida, también es una pregunta profunda y tiene importantes implicaciones para nuestra salud y felicidad.

Hay un mantra budista que a los monjes se les enseña a usar en la meditación. Dice así: "Si solo la muerte es segura, y el momento de la muerte es incierto, entonces, ¿qué debo hacer?"

Cuando te enfrentas a una conciencia inevitable del final de tu propia vida, el mundo se impregna de una nueva perspectiva y las cosas diferentes se vuelven importantes.

Cuando llevamos a cabo nuestra encuesta de ocho días a parejas del Estudio de Harvard de 80 años, al final de cada entrevista diaria les hicimos una pregunta diferente sobre sus perspectivas sobre la vida que habían vivido hasta el momento. El valor del tiempo fue a menudo central en sus respuestas:

DÍA 7: Al mirar hacia atrás en su vida, ¿qué desearía haber hecho menos? ¿Había hecho más?

Edith, 80 años: menos enojarse por tonterías. Cuando los pones en perspectiva, no eran tan importantes. Preocuparse menos por esas cosas. Más tiempo con mis hijos, esposo, madre, padre.

Neil, 83 años: ojalá hubiera pasado más tiempo con mi esposa. Murió justo cuando yo comenzaba a disminuir con el trabajo.

Estas son solo dos de muchas respuestas similares. Casi todos los participantes del Estudio estaban preocupados por cómo habían invertido su tiempo, y muchos sintieron que no habían pensado lo suficiente en lo que prestaban atención. Es un sentimiento extremadamente común. El fluir de los días tiene una forma de arrastrarnos, de modo que sentimos que la vida simplemente nos está sucediendo, que estamos sujetos a ella, en lugar de darle forma activamente. Al igual que muchas personas, algunos de los participantes de nuestro Estudio llegaron a las últimas etapas de sus vidas y miraron hacia atrás y tenían pensamientos como: No vi a mis amigos lo suficiente... No presté suficiente atención a mis hijos... Gran parte de mi tiempo fue pasado haciendo cosas que no eran importantes para mí.

Tenga en cuenta esos verbos que no podemos escapar: "Pasamos" el tiempo, "prestamos" atención.

El idioma, y quizás el inglés en particular, está tan saturado de jerga económica que estas palabras parecen naturales, parecen tener sentido, pero nuestro tiempo y atención son mucho, mucho más valiosos de lo que sugieren estas palabras. El tiempo y la atención no son algo que podamos reponer. Ellos son lo que es nuestra vida. Cuando ofrecemos nuestro tiempo y atención, no estamos simplemente gastando y pagando. Estamos dando nuestra vida.

Como escribió una vez la filósofa Simone Weil: "La atención es la forma más rara y pura de generosidad".

Eso es porque la atención, el tiempo, es lo más valioso que poseemos.

Muchas décadas después de Simone Weil, el maestro zen John Tarrant dio a su visión una nueva dimensión en su libro *The Light Inside the Dark*. “La atención”, escribió, “es la forma más básica de amor”.

Estamos señalando aquí una verdad que es difícil de poner en palabras; como el amor, la atención es un regalo que fluye en ambos sentidos. Cuando prestamos nuestra atención, estamos dando vida, pero también nos sentimos más vivos en el proceso.

El tiempo y la atención son los materiales esenciales de la felicidad. Son el depósito del que fluyen nuestras vidas. Esto es más preciso que cualquier metáfora financiera. Así como el agua de un embalse puede dirigirse y enriquecer áreas particulares de un paisaje, el flujo de nuestra atención puede animar y enriquecer áreas particulares de nuestras vidas. Así que nunca está de más echar un vistazo a dónde ha estado fluyendo nuestra atención y preguntarnos si se está dirigiendo a lugares que benefician tanto a las personas que amamos como a nosotros mismos (estas dos cosas suelen ir juntas). ¿Estamos prosperando? ¿Las actividades y actividades que nos hacen sentir más vivos están recibiendo la parte que les corresponde? ¿Quiénes son las personas más importantes para nosotros, y esas relaciones, desafíos y todo, están recibiendo la atención que merecen?

NO HAY TIEMPO HOY PERO MUCHO TIEMPO MAÑANA

Estamos usando la palabra "atención" de dos maneras diferentes.

El primer significado de la palabra es realmente el de prioridad y tiempo invertido. Esto se relaciona con la dimensión de frecuencia del gráfico del universo social del Capítulo Cuatro. ¿Estamos priorizando las cosas que son más importantes para nosotros, moviéndolas al frente de la lista cuando distribuimos nuestro tiempo?

Eso es fácil de decir, podrías estar pensando, pero obviamente no has visto mi vida. No puedo mágicamente poner más horas en el día. Estoy invirtiendo mi tiempo en el trabajo para que mis seres queridos puedan comer y mis hijos tengan ropa para ir a la escuela. Ya estoy estirado al máximo, entonces, ¿cómo puedo dedicarle un tiempo que no tengo?

Es una buena pregunta. Así que hablemos por un momento sobre el tiempo.

A menudo tenemos dos sentimientos contradictorios sobre el tiempo que tenemos disponible. Por un lado, sentimos una escasez de tiempo y sentimos que simplemente no hay suficiente tiempo en el día para hacer todo lo que necesitamos hacer, y mucho menos lo que queremos hacer. Por otro lado, tendemos a pensar que en algún futuro no especificado tendremos un excedente de tiempo, como si fuéramos a llegar a un lugar en nuestras vidas donde el tipo de cosas que capturan nuestro tiempo en este momento dejarán de consumirnos. Esa visita atrasada a los padres, esa llamada a un viejo amigo, cualquier cosa que tendemos a imaginar que sucederá más

tarde, a menudo recibe el mismo tratamiento. “Habrá mucho tiempo más tarde”, pensamos, “para eso”.

Es cierto que un gran número de personas reportan sentirse demasiado ocupadas y abrumadas con responsabilidades y obligaciones. A medida que avanza el siglo XXI, se siente como si tuviéramos cada vez menos tiempo disponible, y aquellos de nosotros que nos sentimos escasos de tiempo estamos más estresados y menos saludables. Las personas más pobres de tiempo en todas las sociedades deben estar trabajando más y más horas, ¿verdad?

No exactamente. A nivel mundial, el promedio de horas de trabajo ha disminuido significativamente desde mediados del siglo pasado. Los estadounidenses, en promedio, trabajan un 10 por ciento menos que en 1950, y en algunos países como los Países Bajos y Alemania, las horas de trabajo se han reducido hasta en un 40 por ciento.

Estos son promedios, y hay algunas advertencias sobre quién trabaja más y quién trabaja menos. Por ejemplo, las madres trabajadoras tienen menos tiempo libre, las personas con más educación tienden a trabajar más y tienen menos tiempo libre, y aquellas con menos educación tienden a tener más tiempo libre. Así que la imagen no es simple. Pero los datos son claros: incluso teniendo en cuenta las advertencias, las personas están menos ocupadas con el trabajo que en las últimas generaciones y, sin embargo, todavía sentimos que nuestro tiempo se alarga al máximo. ¿Por qué?

La respuesta a esta pregunta puede estar en el segundo significado de la palabra “atención”, que se refiere a cómo empleamos el tiempo y, en concreto, a qué está haciendo nuestra mente en un momento dado.

PENSANDO EN LO QUE NO ESTÁ PASANDO

Los dos, Bob y Marc, hemos vivido a varios cientos de millas el uno del otro durante más de dos décadas. Para trabajar juntos en proyectos hemos tenido que reunirnos por teléfono o videollamada. Somos viejos amigos, pero tenemos que establecer citas estrictas, de lo contrario nunca lo haríamos realidad. Cuando finalmente llega la cita, al menos una vez a la semana, ambos lo vemos como un respiro programado en una agitada semana laboral. Nos relajamos un poco y bajamos la guardia. Y a veces, después de estar tan concentrados todo el día o toda la semana, cuando finalmente estamos hablando entre nosotros, nuestra atención se desvía.

Conoces el sentimiento. La vida es una locura, y siempre hay un millón de cosas que hacer. Cuando te sientas con un amigo o con tus hijos y tienes un momento, tu comodidad y confianza en la relación significa que realmente no necesitas prestar toda tu atención. Estas son las personas que conoces. Tienen una rutina juntos, la interacción es familiar y tal vez no esté sucediendo nada particularmente novedoso, por lo que su mente se aleja flotando. E incluso cuando nuestras vidas no están inundadas de preocupaciones y tareas pendientes, siempre existe un gran flujo de

información en Internet que nos llama. Un momento de inactividad en nuestro día, y sale el teléfono.

Incluso mientras trabajábamos en este capítulo, discutiendo literalmente el acto de prestar atención, Marc comenzó a sentir un silencio familiar en el teléfono. Bob se había distraído.

"Bob", dijo.

"¿Sí?"

"Te he perdido."

Le pasa a todo el mundo. En un estudio de 2010, Matthew Killingsworth y Daniel Gilbert enfrentaron a uno de los culpables modernos de la distracción, el teléfono inteligente, y lo usaron para realizar un estudio masivo de cómo pasamos nuestros momentos de vigilia, tanto física como mentalmente. Primero, diseñaron una aplicación que contactaba a los participantes en sus teléfonos inteligentes en momentos aleatorios durante el día y les presentaba preguntas sobre lo que estaban haciendo, pensando y sintiendo, y registrando sus respuestas. La base de datos recolectó millones de muestras de más de cinco mil personas de todas las edades en ochenta y tres países y en ochenta y seis categorías ocupacionales. Sus hallazgos mostraron que cerca de la mitad de nuestros momentos de vigilia los pasamos pensando en algo diferente a lo que estamos haciendo. ¡Cerca de la mitad! Como señalan los autores del estudio,

Pensar en el pasado y el futuro nos permite planificar, anticipar y hacer conexiones creativas entre diferentes ideas y experiencias. Pero el ambiente moderno, con toda su estimulación, puede mantener nuestras mentes en este estado de distracción mucho más allá del punto de rendimientos decrecientes. Nuestras mentes no están anticipando y haciendo conexiones creativas tanto como deambulando entre la maleza. Y el estudio de Killingsworth y Gilbert mostró claramente algo de lo que todos somos vagamente conscientes: que una mente errante está conectada con la infelicidad.

"La capacidad de pensar en lo que no está sucediendo", escribieron, "es un logro cognitivo que tiene un costo emocional".

EL BÚHO Y EL COLIBRÍ

Esta capacidad cognitiva de recordar el pasado y anticipar el futuro es una de las razones por las que algunos de nosotros nos sentimos tan ocupados, no por la cantidad de tareas que tenemos que completar en el día, sino por la gran cantidad de cosas que compiten por nuestra atención. Lo que comúnmente se llama "distracción" probablemente se entienda mejor como sobreestimulación.

Hallazgos recientes en neurociencia han demostrado que nuestra mente consciente no puede hacer más de una cosa a la vez. Puede sentir que puede realizar múltiples tareas y pensar en dos (o más) cosas a la vez, pero en realidad su mente está cambiando entre ellas. Este es un proceso costoso

neurológicamente hablando. Cambiar de una tarea a otra requiere energía y una cantidad medible de tiempo. Luego, cuando volvemos a cambiar, toma otro período de tiempo para realmente envolver nuestras mentes alrededor del objeto original de atención. Y no se trata solo del costo del tiempo; se trata de la calidad de nuestra atención. Si siempre estamos cambiando de una cosa a otra, entonces nunca seremos capaces de concentrarnos verdaderamente y experimentar el placer y la eficacia de una mente enfocada. En cambio, vivimos en un estado de recalibración constante,

La conciencia humana no es la criatura veloz y ágil que algunos de nosotros creemos que es. Nuestros cerebros han evolucionado para parecerse más a los búhos que a los colibríes: notamos algo, dirigimos nuestra atención hacia ello y nos enfocamos. Es en este estado de concentración intensa y solitaria que estamos en posesión de nuestras facultades mentales más singulares y poderosas. Cuando nos enfocamos en una cosa, somos más reflexivos, creativos y productivos.

Pero en el entorno cargado de pantallas del siglo XXI, nuestras lechuzas mentales, grandes y difíciles de manejar, son tratadas como colibríes, y terminan saltando ineficazmente de una cosa a la siguiente. Hacer esto día tras día nos acomoda a lo que en realidad es un modo antinatural que produce ansiedad en el que la mente lucha por encontrar alimento.

¿Qué búho se va a sentir más ocupado, el que se enfoca en el sonido de un ratón en la nieve o el que intenta extraer pequeños trozos de néctar de mil flores? ¿Y qué búho va a estar, al final, mejor nutrido?

LA VIDA DE ATENCIÓN DE UNA FAMILIA

Saber que su atención es valiosa es una cosa, pero ¿cómo se ve la atención en nuestras relaciones a lo largo de la vida?

Para un contexto del mundo real, echemos un vistazo a Leo DeMarco, nuestro maestro de escuela secundaria del Capítulo Dos, quien generalmente se consideraba uno de los hombres más felices del Estudio de Harvard, y cómo administraba su tiempo y atención.

Leo estaba increíblemente ocupado como profesor de secundaria y su tiempo se estiraba al máximo. Estaba profundamente involucrado con sus alumnos. Más involucrado que la mayoría de los profesores, según quienes lo conocieron. Siempre sintió que había más por hacer y nunca dudó en ayudar a un estudiante que estaba pasando por un momento difícil o en reunirse con un padre preocupado. También participaba en actividades extracurriculares, por lo que no siempre estaba disponible para sus propios hijos después de la escuela o los fines de semana. Su familia disfrutaba de su compañía, él era un buen oyente y siempre estaba listo para una broma oportuna, por lo que notaron cuando no estaba presente y, a veces, se preguntaban si valoraba su trabajo más que su familia.

Es cierto que su trabajo era importante para él. Le dio sentido a su vida, y le dijo al Estudio más de una vez que lo hacía sentir como un miembro

valioso de la comunidad, como si significara algo para las personas con las que trabajaba y especialmente para sus estudiantes. Este tipo de propósito es importante para nuestra felicidad y bienestar (más sobre eso en el Capítulo Nueve), y no es raro que entre en conflicto con otras prioridades, como el tiempo en familia. Esta competencia por nuestra atención es un desafío complicado con el que muchos de nosotros nos enfrentamos. Pero no es insuperable.

La familia de Leo no tuvo miedo de compartir sus sentimientos al respecto. Su esposa, Grace, se lo mencionó, y sus dos hijas y su hijo también se lo mencionaron.

En 1986 le preguntaron a su hija mayor, Katherine, sobre los recuerdos más fuertes que tenía de Leo, y ella habló con gran sentimiento sobre sus viajes de pesca. Cada verano, cuando no estaba enseñando, Leo llevaba a un niño a la vez durante una semana a diferentes lugares para acampar y pescar. En estos viajes recordaba que él estaba atento a ella, no solo pescando, y preguntándole sobre su vida y qué pensaba de las cosas. Incapaz de apagar al maestro en sí mismo, les mostró cómo atar los anzuelos y las bobinas, dónde les gustaba esconderse a los peces, cómo encender un fuego y cómo identificar las constelaciones en el cielo nocturno. Se aseguró de que todos pudieran acampar y pescar por su cuenta, para que pudieran manejarse en la naturaleza y continuar la tradición con sus propios hijos, en caso de que los tuvieran.

Leo prestó atención enfocada a sus hijos y también se la ofreció a su esposa, Grace. A principios de sus 80 años, cuando le preguntaron a Leo qué tipo de actividades hacían juntos como pareja, dijo:

Haremos jardinería juntos o simplemente caminaré con ella y hablaremos sobre el paisaje. Quiero decir, ayer hicimos una caminata de tres o cuatro millas. Abrigados, en lo profundo del bosque, seguimos deteniéndonos y observando a los patos salir volando del arroyo que estábamos cruzando. Hay mucho de eso en mi vida. Estas son cosas que compartimos. O cuando leo un libro, sé qué tipo de cosas le atraen, así que puedo sugerirle que eche un vistazo a algo. Y ella hace lo mismo por mí.

Estas son cosas pequeñas, pequeños momentos en los días de la vida de Leo y Grace, pero tomados en conjunto a lo largo de la vida, estos pequeños momentos suman. “La atención es la forma más básica de amor.” No es una coincidencia que Leo sea uno de los miembros más atentos y presentes del Estudio y uno de los más felices.

LOS MEDIOS MODERNOS DE CONEXIÓN

Para Leo y otros participantes del Estudio de Harvard de primera generación que estaban criando a sus hijos en las décadas de 1940, 1950 y 1960, la vida en línea que conocemos en el siglo XXI habría sonado como ciencia ficción. En ese entonces, no tenían que lidiar con la omnipresencia de los teléfonos inteligentes, la naturaleza omnipresente de las redes

sociales o el abrumador exceso de información y estímulos. Pero sus luchas con las relaciones pueden tener más en común con las luchas de hoy de lo que parece a primera vista.

En 1946, un joven Stanley Kubrick publicó una foto en la revista Look que sería muy familiar hoy en día: un vagón de metro lleno de viajeros de la ciudad de Nueva York, con la cabeza gacha, casi todos absortos en... sus periódicos. Y muchas familias originales del Estudio de Harvard hablaron de tener los mismos sentimientos que muchos de nosotros tenemos hoy: lucharon por brindarles a sus familias la atención que merecían, el trabajo era abrumador, el mundo parecía volverse loco y estaban preocupados por el futuro de sus hijos. Recuerde, el 89 por ciento de los universitarios del Estudio sirvieron en la Segunda Guerra Mundial, un conflicto catastrófico cuyo resultado, en ese momento, era completamente incierto, y luego criaron a sus hijos en medio de la Guerra Fría y los temores generalizados de un desastre nuclear. Dentro del hogar, en lugar de Internet, los padres estaban preocupados por lo que la televisión les estaba haciendo a sus hijos. y a la sociedad en general. Entonces, si bien sus desafíos pueden haber sido diferentes en naturaleza y escala, y la velocidad del cambio cultural puede haber sido, al menos en algunos aspectos, menos extrema de lo que experimentamos, las soluciones efectivas para nutrir las relaciones: dedicar tiempo y atención en el presente momento- eran los mismos que son hoy. La atención es la materia real de la vida, y es igualmente valiosa sin importar en qué época vive una persona.

NUESTRA ATENCIÓN, EN LÍNEA

Las tecnologías como el teléfono inteligente y las redes sociales ahora juegan un papel en la configuración de algunas de las partes más íntimas de nuestras vidas. Muy a menudo, cuando nos conectamos con otra persona, hay un dispositivo y una pieza de software entre nosotros.

Esta es una situación vulnerable; una increíble cantidad de emoción y vida fluyen a través de estos medios. El encendido del romance, las rupturas, las noticias de nacimientos y muertes, la conducta básica de las amistades y todo tipo de otras interacciones íntimas ahora se filtran a través de dispositivos y software cuyo diseño sutilmente, ya veces no tan sutilmente, da forma a cada interacción. ¿Cómo está afectando esto nuestras relaciones? ¿Nuestra felicidad? ¿Están estas nuevas formas de comunicación profundizando o inhibiendo nuestra capacidad de conectarnos de manera significativa?

Las respuestas definitivas a estas preguntas no son fáciles de encontrar. Cada individuo usa estas tecnologías de manera diferente y, como ocurre con cualquier período de transformación social, es difícil ver la verdadera naturaleza del cambio hasta que tengamos cierta distancia para mirar hacia atrás. Pero una cosa que sí sabemos es que las redes sociales y la vida en

línea son complicadas. Hay razones para tener esperanzas y razones para preocuparse.

EL DAR Y TOMAR DE LAS REDES SOCIALES

En el lado positivo, cuando las redes sociales se utilizan para mantener relaciones con amigos y familiares, pueden mejorar los sentimientos de conexión y pertenencia. Viejos amigos y colegas con los que es posible que hayamos perdido el contacto en el pasado ahora están a solo unos clics de distancia, y cada día surgen nuevas comunidades en torno a intereses y desafíos. Alguien con una enfermedad rara como la fibrosis quística puede encontrar apoyo y consuelo en línea, y alguien que ha sido marginado debido a su orientación sexual, identidad de género o su apariencia puede encontrar una comunidad más allá de su ubicación física. Para cualquiera que esté aislado y en una situación inusual, Internet es una verdadera bendición.

Pero hay preguntas importantes que hacer, y las respuestas pueden tener implicaciones para nuestro bienestar personal y para la sociedad. Entre los más urgentes está cómo estos espacios en línea afectan la forma en que se desarrollan los niños, niñas y adolescentes. Como han demostrado los datos de nuestro propio estudio de Harvard (y muchos otros), las experiencias sociales tempranas son importantes. El estilo de una persona de relacionarse con los demás más adelante en su vida está vinculado a cómo se desarrolló cuando era niño. Los llamamos los años formativos por una razón (más sobre esto en el Capítulo Ocho). ¿Qué impacto tiene una mayor interacción en línea en la capacidad de los jóvenes para leer las señales sociales y reconocer las emociones en la vida real? ¿O en su capacidad para dar claves conversacionales significativas y señales emocionales? Gran parte de la comunicación en persona no tiene nada que ver con el lenguaje.

Esta es un área de investigación rica y en desarrollo, parte de la cual la estamos realizando nosotros mismos. Los resultados hasta el momento no son concluyentes; se debe investigar mucho más. Pero lo que está claro en este punto es que no podemos asumir que los espacios en línea son lo mismo que los espacios físicos, y especialmente no podemos asumir que las habilidades sociales que desarrollan los niños al estar juntos en persona son habilidades que también pueden desarrollar en línea.

AISLAMIENTO Y CONEXIÓN

En 2020, el mundo se vio sacudido por la pandemia de Covid-19. La rápida propagación de un virus microscópico cambió drásticamente gran parte de la forma de vida del mundo, separándonos de nuestros amigos, vecinos y familias, y poniendo a prueba nuestra fortaleza psicológica individual hasta el extremo. Las cuarentenas llevaron a las personas a sus hogares y las

reglas de distanciamiento social impidieron la mayoría de las formas de socialización. Los restaurantes cierran. Lugares de trabajo cerrados. Casi de la noche a la mañana, las videollamadas en línea y las redes sociales se convirtieron en la única conexión de muchas personas con el mundo exterior. Fue como un experimento global masivo tanto en el aislamiento social como en la naturaleza de la vida en línea.

A medida que las semanas de confinamiento se convirtieron en meses, las herramientas en línea comenzaron a llenar el vacío dejado por la falta de interacción en el mundo real. Las reuniones remotas mantuvieron a flote a muchas empresas y permitieron que las escuelas y universidades mantuvieran abiertas sus puertas (virtuales). Los servicios religiosos se llevaron a cabo en línea. Incluso las bodas y los funerales se llevaron a cabo virtualmente.

Pero para quienes no tenían acceso a Internet, la situación era más grave. Ante el aislamiento total o el riesgo de infección, muchas personas optaron por arriesgarse a la infección. En los hogares de ancianos donde las redes sociales y las videollamadas eran raras, lo único peor que el virus fue el aislamiento social, que fue tan dañino para la salud de los residentes que se convirtió en una causa oficial de muerte.

Sin las redes sociales y las videollamadas, es probable que los efectos del confinamiento en la salud hubieran sido mucho más graves.

Pero pronto quedó claro que estas herramientas virtuales estaban lejos de ser suficientes. Algo faltaba en el sentimiento de estos encuentros online, en su experiencia sensorial y contenido emocional.

La comunicación no es sólo un intercambio de información. El contacto humano y la proximidad física tienen efectos emocionales, psicológicos e incluso biológicos. Encajonada por las capacidades del software, la experiencia de la interacción social en línea es diferente y, a menudo, más restringida. Mientras que en tiempos normales las limitaciones de la conexión en línea se compensan con las interacciones regulares en persona, durante la pandemia estas limitaciones se pusieron de relieve. A pesar de nuestra conexión virtual, las enfermedades de desesperación, depresión y ansiedad aumentaron en el primer año de la pandemia y los sentimientos de soledad empeoraron en algunas comunidades. Incluso entre los que estaban mejor conectados en línea, muchos comenzaron a experimentar “hambre de piel”, un anhelo impulsado por la privación del contacto humano. Ante el intenso aislamiento, las redes sociales eran al menos algo. Pero no fue suficiente.

Este experimento global masivo en aislamiento dejó una cosa muy clara: la presencia física de otro ser humano no puede ser duplicada por una máquina. No hay sustituto para estar juntos.

NO DESPLAZARSE, PARTICIPAR

Las redes sociales y la interacción virtual llegaron para quedarse y es probable que evolucionen de manera impredecible. Mientras observamos la forma en que las sociedades de todo el mundo se enfrentan a estos cambios tecnológicos, ¿hay algo que podamos hacer en nuestras propias vidas para magnificar lo bueno y mitigar lo malo?

Afortunadamente, tenemos algunos datos sobre esto. La forma en que una persona usa estas plataformas es importante, y tenemos un par de recomendaciones muy básicas que puede implementar hoy:

Primero, *comprometerse con otros*.

Un estudio influyente mostró que aquellos que usan Facebook de forma pasiva, solo leyendo y desplazándose, se sienten peor que aquellos que participan activamente contactando a otros y comentando publicaciones. A una conclusión similar se llegó en un estudio en Noruega, uno de los países “más felices” del planeta. Los noruegos usan Facebook a un ritmo elevado, especialmente los niños, y un estudio encontró que los niños que usaban Facebook principalmente para comunicarse experimentaron sentimientos más positivos. Los niños que lo usaron principalmente para observar experimentaron más sentimientos negativos. Estos hallazgos no son tan sorprendentes: ahora sabemos que aquellos que se comparan con los demás con más frecuencia son menos felices.

Como dijimos antes, siempre estamos comparando nuestro interior con el exterior de otras personas, siempre comparando nuestras propias experiencias de altibajos, días buenos y malos, sentimientos de confianza e inseguridad, con la versión curada de la vida que otros nos muestran. Esto sucede de manera más cruda en las redes sociales, donde publicamos rápidamente fotos de un buen momento en un restaurante o de vacaciones en la playa, pero rara vez las equilibramos con la realidad de las discusiones en la mesa o las malas resacas. Este desequilibrio significa que cuando comparamos nuestras vidas con las imágenes que otros nos muestran en las redes sociales, es fácil sentir que la buena vida es algo que solo otras personas disfrutan.

Segundo, *Tómese la temperatura cuando use las redes sociales*.

Cuando se trata de redes sociales, una talla no sirve para todos. Lo que es bueno para otra persona puede no serlo para ti. Entonces, cuando piensas en tus propios hábitos en línea, lo que realmente importa es cómo te sientes. Cuando pasas media hora en Facebook, ¿sale lleno de energía? ¿Se siente agotado después de un largo viaje por internet? Tomarse un momento para notar los cambios en su estado de ánimo y perspectiva después de un período de tiempo en Facebook o Twitter puede orientarlo en la dirección correcta. La próxima vez que se encuentre atrapado en su silla por una pantalla, solo tómese un segundo y verifique con usted mismo; ¿Cómo te sientes?

En tercer lugar, verifique cómo las personas que son importantes para usted ven su uso de las redes sociales. Pregúntele a su pareja cómo se siente acerca de la forma en que usa su teléfono. ¿Tus hábitos en línea les están

afectando? ¿Hay ciertos momentos o ciertas actividades (en el desayuno, después de la cena, en el auto) durante las cuales extrañan toda su atención y presencia? ¿Qué tal tus hijos? Las personas mayores tienden a asumir que son principalmente los niños los que están pegados a las pantallas, pero no es raro que los niños se quejen de la obsesión de sus padres con sus teléfonos inteligentes. Esto no es algo que siempre puedas percibir por ti mismo; es posible que deba preguntar.

Por último, tómese unas vacaciones tecnológicas. Estos variarán dependiendo de tu vida, pero hacer un punto para eliminar la tecnología de tu vida por pequeños períodos de tiempo puede revelar cómo te está afectando. En ciencia, usamos un grupo de control para estar en alivio contra el grupo de tratamiento para que cualquier efecto pueda verse claramente. En su vida, es posible que necesite un período de control. ¿Qué se siente al abstenerse de mirar las redes sociales durante cuatro horas? Si su teléfono no está disponible, ¿está más atento a las personas que ama? Después de un día sin redes sociales, ¿te sientes menos abrumado, menos disperso?

Cada vez que tomamos un teléfono inteligente o nos conectamos, aumentamos nuestro alcance potencial y nos abrimos a vulnerabilidades. Lo mejor que cada uno de nosotros puede hacer es tratar de comprender cómo ambos lados de esta ecuación se relacionan con nuestras propias vidas y esforzarse por maximizar lo bueno y mitigar lo malo.

Con ese fin, tenemos una ventaja crucial sobre todos los gigantes tecnológicos: la guerra por nuestra atención se libra en nuestro propio territorio; literalmente, en nuestras mentes. Y se puede ganar allí.

ESTAR (Y MANTENERSE) ALERTA

El momento presente es el único tiempo sobre el que tenemos dominio.

Thich Nhat Hanh

Estos dilemas de atención pueden parecer exclusivos del momento moderno, pero en el fondo son muy antiguos, milenios más antiguos que Internet, y tienen soluciones muy antiguas.

En 1979, Jon Kabat-Zinn adaptó las antiguas prácticas de meditación budista en un curso de ocho sesiones diseñado para ayudar a los pacientes con enfermedades terminales y aquellos con dolor crónico a reducir la sensación de estrés. Llamó al curso "Reducción del estrés basada en la atención plena" o MBSR, y su éxito terapéutico llevó a que la palabra "atención plena" se convirtiera en el término casi omnipresente que es hoy. Una gran cantidad de investigaciones ahora respaldan su efectividad, y una gran cantidad de facultades de medicina ahora ofrecen capacitación en atención plena.

En esencia, la práctica de la atención plena tiene que ver con el estado de alerta y la atención. Kabat-Zinn a menudo define la atención plena de esta

manera: "la conciencia que surge al prestar atención a propósito, en el momento presente y sin juzgar las cosas tal como son". Al hacer un esfuerzo consciente para prestar atención a las sensaciones de nuestro cuerpo y lo que sucede a nuestro alrededor, y hacerlo sin la abstracción y el filtro del juicio, nuestro pensamiento y experiencia se sincronizan con el lugar donde nos encontramos ahora. La mente humana tiene tendencia a huir; el objetivo de la atención plena es seguir llevándolo de vuelta a casa, al momento presente.

A lo largo de los años, los elementos de la atención plena han permeado la cultura en general, y los esfuerzos por comercializarlos han llevado a algunos a desconfiar de las prácticas de la atención plena. Pero sus conceptos centrales han existido durante siglos y son parte de muchas tradiciones culturales. El objetivo es simplemente un tipo de atención cotidiana. Incluso el ejército de los EE. UU. invierte en la atención plena y en aprender cómo mantener a los seres humanos enfocados, porque estar alerta al momento, para un soldado, es una cuestión de vida o muerte.

Lo mismo puede decirse del resto de nosotros. Estar alerta es el sentimiento de vivir realmente. Los momentos acumulados de piloto automático (por ejemplo, un viaje diario sin sentido más horas de navegación en Internet más las rutinas automáticas para despertarse e irse a dormir) contribuyen a la sensación de que la vida corre y que nos la estamos perdiendo a medida que sucede.

Al aprender a prestar atención a lo que sucede frente a nosotros, ganamos más que las sensaciones de la vida; también aumentamos nuestra capacidad de actuar. No estamos pensando en lo que ya pasó, en lo que puede pasar, en lo que tenemos que hacer después; estamos atentos al momento, que es donde debe tener lugar cualquier acción. Si nuestra intención es conectar con otras personas, estar presente es lo que lo hace posible.

Un momento de atención plena no tiene por qué ser un acto extenuante de meditación. Solo necesitamos detenernos, prestar atención y notar las cosas como son. Una asombrosa cantidad de información está disponible en cada momento fugaz de nuestras vidas. Puedes tomarte un momento ahora mismo, en el lugar en el que te encuentres. Puede notar el peso de este libro en su mano, la sensación de la página (o del dispositivo que está usando para leerlo o escucharlo), el movimiento del aire sobre su piel o el juego de luces en el piso de la habitación. O puedes intentar hacerte esta hermosa pregunta, que es útil en cualquier situación, en cualquier momento: ¿Qué hay aquí que nunca antes haya notado?

La palabra "atención plena" es desafortunada en cierto modo, porque su significado puede no ser evidente para algunas personas. La palabra parece sugerir que la práctica se trata de pensar las cosas correctas, que si somos conscientes significa que nuestra mente está "llena" de los pensamientos correctos.

Pero la atención plena es más simple que eso.

Como mostró el estudio de Gilbert y Killingsworth, la mayoría de las veces, la mente de la mayoría de las personas ya está llena de pensamientos sobre nosotros mismos, el futuro y el pasado. Este tipo de pensamiento empuja nuestras mentes hacia un estrecho túnel hecho de pensamientos y preocupaciones, aislado de la experiencia inmediata. Puede ser oscuro y claustrofóbico allí.

El momento presente es grande y espacioso, si se lo permitimos. Incluso cuando contiene experiencias tristes o aterradoras, este momento incluye mucho más que el contenido de nuestras mentes. La sensación de estar realmente vivo surge al prestar nuestra atención solo a lo que sucede justo frente a nosotros, para captar sensaciones: los sentimientos de nuestros cuerpos, las cosas que vemos y escuchamos, la presencia de las personas que están con nosotros. — y usarlos para dejar de pensar en otras cosas y lugares, y emerger del túnel de nuestras propias mentes hacia la inmensidad del presente, el único lugar donde algo, o alguien, existe realmente.

Como dijo simplemente el espiritista Ram Dass, la idea es “estar aquí ahora”.

“A” DE ESFUERZO

Esa misma pregunta (¿Qué hay aquí que no estoy notando?) puede ser extraordinariamente poderosa cuando la aplicamos a las personas: ¿Qué pasa con esta persona que no he notado antes? O: ¿Qué está sintiendo esta persona que me he estado perdiendo? Esto es parte de esa curiosidad radical de la que hablamos en el Capítulo Cuatro.

La mayoría de las veces, cuando estamos en presencia de otras personas, nos perdemos mucho de su experiencia. En cualquier interacción, y en cualquier relación (incluso la más cercana), hay una enorme cantidad de sentimientos e información que pasa por encima de nuestras cabezas. Pero al final, lo que importa más: ¿Cuánta razón tenemos sobre lo que otra persona está experimentando, o qué tan curiosos somos acerca de su experiencia en primer lugar?

En 2012, los dos diseñamos un estudio para ayudar a resolver esto. Si alguna vez ha tenido una conversación difícil con una pareja romántica, sabe lo tenso que puede ser y cuánto malentendido puede haber. Así que reclutamos a 156 parejas de diversos orígenes y le pedimos a cada miembro que registrara un resumen de una o dos oraciones sobre un evento de la relación en el último mes que los frustró, enojó o decepcionó (por ejemplo, la pareja no cumplió algo que habían prometido, no compartieron información sobre un evento importante, no hicieron una tarea del hogar que les correspondía a ellos). Luego reproducimos la grabación de cada compañero para que la pareja iniciara una discusión y les dimos instrucciones para que trataran de llegar a una mejor comprensión de lo ocurrido.

Los participantes no sabían esto, pero estábamos rastreando la importancia de la empatía. Lo que queríamos saber era esto: ¿Es más importante ser precisos en nuestra comprensión de los sentimientos de nuestra pareja, o es más importante que nuestra pareja vea que estamos haciendo un esfuerzo por comprender?

Después de su interacción, les preguntamos sobre sus propios sentimientos y los de su pareja durante estas conversaciones. También hicimos una serie de preguntas sobre las intenciones y motivaciones de su pareja, incluido el grado en que sentían que su pareja estaba tratando de comprenderlos.

Esperábamos que la precisión empática (obtener la respuesta correcta sobre lo que sentía su pareja) se correlacionaría con una mayor sensación de satisfacción en la relación. Esta correlación ciertamente estaba allí: comprender cómo se siente su pareja es algo bueno.

Pero más importante que eso, especialmente para las mujeres, fue el esfuerzo empático involucrado. Si una persona sentía que su pareja estaba haciendo un esfuerzo de buena fe para comprenderla, se sentía más positivamente acerca de la interacción y la relación, independientemente de la precisión de su pareja.

En pocas palabras, comprender a otra persona es excelente, pero solo tratar de comprender contribuye en gran medida a establecer una conexión.

Algunas personas hacen esto automáticamente, pero los esfuerzos por comprender a los demás también pueden ser comportamientos deliberados e intencionales. No tiene por qué ser algo natural para ti al principio, pero cuanto más lo intentes, más fácil te resultará. La próxima vez que tenga la oportunidad, intente preguntarse:

¿Cómo se siente esta persona?

¿Qué está pensando esta persona?

¿Me estoy perdiendo de algo?

¿Cómo me sentiría si estuviera en el lugar de esta persona?

Y cuando pueda, hágales saber que tiene curiosidad y que está tratando de comprender: un pequeño esfuerzo que puede tener un enorme impacto.

LEO OBTIENE UNA B+ POR ESFUERZO

Es posible que Leo no haya sido el miembro del Estudio que pasó más tiempo con su familia, pero a lo largo de los años hizo un intento consciente de mejorar en esa área, y cuando pasaba tiempo con ellos, hacía que valiera la pena. Eso no quiere decir que los llevara a aventuras espectaculares o viajes internacionales, o que metiera la máxima emoción en cada momento del tiempo en familia. No. Prestó atención a sus hijos y a su esposa y lo hizo de manera relativamente constante. Estaba disponible para ellos, en el momento. Escuchó, hizo preguntas y se aseguró de ayudar siempre que pudiera.

Le preguntamos qué le había atraído de su esposa cuando se conocieron en la escuela secundaria, y enumeró una serie de cosas: su inteligencia, su facilidad de modales y algo misterioso que no podía identificar: "simplemente algo que me gustaba de ella. Me gustó desde el principio". Pero cuando le preguntamos qué pensaba que le gustaba a ella de él, la pregunta lo sobresaltó.

"Bueno, nunca he pensado en eso, para ser honesto", dijo. Estaba tan interesado en Grace que no había pensado en cómo se veía ante ella.

Este enfoque en el mundo fuera de sí mismo es un tema en la vida de Leo. Cuando toda su familia se reunió, dijo que disfrutaba ser una mosca en la pared. Fue divertido para él observar sus relaciones entre ellos, verlos en sus estados naturales, cómo eran diferentes entre ellos que con él. Sus relaciones infundieron energía al hogar. "Hace que la vida sea maravillosa", dijo.

Leo tuvo suerte. Su curiosidad, atención a los demás y falta de timidez eran naturales para él. Estos no son tan naturales para todos. Algunos de nosotros tenemos que hacer un esfuerzo más deliberado y aprender a estar atentos de esta manera. Incluso Leo, que se mantuvo atento a su esposa durante toda su vida, no mantuvo su enfoque proactivo para conectarse con sus hijos. Hablaba con ellos cada vez menos después de que salieran de casa y, en general, estaba menos atento. Cuando tenía treinta y tantos años, su hija menor, Rachel, escribió una nota espontánea en su cuestionario de Segunda Generación:

Adora a ambos padres. Acabo de darme cuenta este año de que tengo que sacar tiempo para estar con ellos, especialmente para que mi padre hable. Siempre ha dejado que mi madre haga la comunicación necesaria. Ahora inicio grandes conversaciones nocturnas y me siento mucho más cerca de él.

Este comentario es muy revelador. La familia DeMarco estaba unida, es cierto, pero a veces eso no es suficiente. Después de que Rachel se convirtió en adulta, perdió parte de esa cercanía con sus padres de una manera que no la hizo sentir bien. Tuvo que volverse más activa en hacer tiempo para ellos y en nutrir su relación con su padre. Como familia, ya tenían la capacidad de comunicarse y ser cercanos, y aun así, el esfuerzo y la planificación aún eran necesarios. La cercanía no sucedió por sí sola. La vida está ocupada. Tantas cosas se interponen en el camino, y es fácil volverse pasivo y seguir la corriente. Rachel tomó la decisión de moverse contra el flujo de su vida y reconectarse.

La elección de Rachel no salió de la nada. Es posible que Leo no lo supiera cuando era un padre joven, pero estaba sembrando las semillas de la conexión que volvería y lo nutriría a él (y a sus hijos) más adelante en la vida. Rachel y sus otros hijos aprendieron que este tipo de conexión con su padre se sentía bien y les daba a sus vidas un sentimiento especial que no podían obtener fácilmente de nadie más. Sabían esto debido a los esfuerzos anteriores de Leo.

Al final de su cuestionario, Rachel hizo una nota final a los investigadores del estudio:

pd Lo siento, es tarde, vivo en un bosque profundo en una montaña, sin agua, electricidad, etc. ¡Un poco desconectado!

... por lo que parece que más de una lección de sus viajes de campamento se afianzó.

Una mirada cercana a la familia DeMarco revela lo que la investigación también muestra que son algunas de las consecuencias naturales de la atención enfocada: amor y consideración recíprocos, un sentido de pertenencia y un sentimiento positivo sobre las relaciones humanas en general, lo que luego conduce a relaciones más positivas, y Mejor salud. En el caso de Leo y la familia DeMarco, la estrecha atención mutua parece haber tenido un gran impacto en sus vidas.

UN POCO MAS DE ATENCIÓN, CADA DÍA

Ya le hemos pedido que considere las relaciones en su vida que podrían necesitar más tiempo. Ahora vamos a pedirle que considere una pregunta más profunda: De las personas en su vida que ya están recibiendo su tiempo, ¿quién de ellos está recibiendo toda su atención?

Esta pregunta puede ser más difícil de responder de lo que piensas. A menudo creemos que estamos prestando toda nuestra atención, pero nuestras acciones y reacciones automáticas hacen que sea difícil saberlo con seguridad. Puede que tenga que hacer un esfuerzo para observarse a sí mismo y considerar si realmente está ofreciendo a las personas que son más importantes para usted la totalidad de su atención.

La forma en que haga esto será particular para su propia vida, pero aquí hay algunas formas simples de comenzar.

Primero, piense en una o dos relaciones que enriquezcan su vida y considere dedicarles más atención. Si hizo un gráfico del universo social en el capítulo cuatro, podría echarle un vistazo y preguntarse: ¿Qué acción podría tomar hoy para prestar atención y aprecio a alguien que lo merece?

En segundo lugar, considere algunos cambios en su día. ¿Es práctico crear tiempo o actividades libres de distracciones, especialmente cuando estás con las personas que más te importan? Por ejemplo, ¿no hay teléfonos en la mesa de la cena? ¿Hay tiempos fijos en la semana o en el mes que puedes dedicar a una determinada persona? ¿Puede un cambio en su horario diario conducir a un horario regular para tomar un café o caminar con un ser querido o un nuevo amigo? ¿Puedes arreglar algunos muebles para facilitar la conversación en lugar de facilitar el tiempo frente a la pantalla?

Finalmente, puede continuar con la práctica que comenzamos en el Capítulo Cuatro, y aportar algo de curiosidad a cada momento que tenga con las personas en su vida, especialmente aquellas que conoce bien y que quizás da por sentado. Esto requiere práctica, pero no es difícil mejorar. “¿Cómo estuvo tu día?”—“Bien” no tiene por qué ser el final de una conversación. Es su interés sincero lo que motivará a la gente a responder.

Podrías continuar con algo un poco más divertido como "¿Qué fue lo más divertido que sucedió hoy?". O, "¿Pasó algo sorprendente hoy?" Y cuando alguien da una respuesta casual, puedes profundizar más: "¿Puedo preguntarte más sobre eso? Tengo tanta curiosidad y no estoy seguro de entenderlo del todo..." Intenta ponerte en el lugar de esta persona e imagina lo que ha experimentado. . Las conversaciones atractivas a menudo provienen de esta perspectiva: tomar solo, y la curiosidad puede ser contagiosa. Es posible que descubras que cuanto más te interesas en los demás, más se interesan ellos en ti, y también te sorprenderá lo divertido que puede ser este proceso.

La vida siempre corre el riesgo de pasar desapercibida. Si los días, los meses y los años se sienten como si estuvieran moviéndose demasiado rápido, la atención enfocada podría ser un remedio. Darle a algo toda su atención es una manera de traerlo a la vida y asegurarse de no flotar en el tiempo en piloto automático. Notar a alguien es una forma de respetarlo, rendir homenaje a la persona que es en ese momento exacto. Y darse cuenta de sí mismo, verificar cómo se mueve por el mundo, dónde se encuentra ahora y dónde le gustaría estar, puede ayudarlo a identificar qué personas y actividades necesitan más su atención. La atención es tu bien más preciado y decidir cómo invertirla es una de las decisiones más importantes que puedes tomar. La buena noticia es que puedes tomar esa decisión ahora, en este momento y en cada momento de tu vida.

FRENTE A LA MÚSICA

Adaptarse a los desafíos en sus relaciones

*Hay una grieta, una grieta en todo
Así es como entra la luz.*

Leonard Cohen

Cuestionario del estudio de Harvard, 1985, Sección VI

P#8: ¿Cuál es su filosofía para superar los momentos difíciles?

A los 26 años, Peggy Keane parecía estar bien encaminada hacia una buena vida para todos los que la conocían. Tenía una carrera prometedora y una familia amorosa. Escuchamos de ella en el Capítulo Tres cuando nos contó sobre su matrimonio con un hombre que describió como "uno de los hombres más amables del planeta". Pero esta imagen de su vida no coincidía con la realidad más profunda. Solo unos meses después de su boda, la vida de Peggy se desmoronó cuando reconoció ante sí misma, ante su esposo y ante su familia que era gay. Peggy había estado ocultando esta verdad sobre sí misma durante años, y cuando finalmente se volvió para enfrentarla, todo su mundo pareció colapsar. Se sentía sola, sin energía y sin recursos. Fue el momento más difícil de su vida. Cuando salió a tomar aire después de ese período de confusión y desesperación, miró a su alrededor y pensó: ¿Ahora qué? ¿A quién puedo acudir?

A lo largo de este libro, hemos enfatizado que las relaciones son la clave no solo para sortear las dificultades, grandes y pequeñas, sino también para prosperar frente a ellas. George Vaillant resumió bien este punto cuando escribió: “Hay dos pilares de la felicidad revelados por el [Estudio de Harvard]... Uno es el amor. La otra es encontrar una forma de afrontar la vida que no aleje el amor”.

Es dentro de nuestras relaciones, y especialmente en nuestras relaciones cercanas, donde encontramos los ingredientes de la buena vida. Pero llegar allí no es sencillo. Cuando analizamos los ochenta y cuatro años del Estudio de Harvard, podemos ver que los participantes más felices y saludables fueron aquellos con las mejores relaciones. Pero cuando examinamos los momentos más bajos en la vida de nuestros participantes, muchos de ellos

también involucran relaciones. Divorcios, la muerte de seres queridos, desafíos con las drogas y el alcohol que llevaron al límite relaciones clave... muchos de los momentos más difíciles en la vida de los participantes han sido el resultado de su amor y cercanía con otras personas.

Es una de las grandes ironías de la vida, y el tema de millones de canciones, películas y grandes obras literarias, que las personas que nos hacen sentir más vivos y que mejor nos conocen son también las personas capaces de lastimarnos más. Esto no significa que las personas que nos lastiman sean maliciosas, o que estemos actuando maliciosamente cuando lastimamos a otros. A veces no hay culpa. A medida que viajamos por nuestros propios caminos únicos, podemos lastimarnos unos a otros sin tener la intención de hacerlo.

Este es el enigma en el que nos encontramos como seres humanos, y la forma en que enfrentamos los desafíos a menudo define el curso de nuestras vidas. ¿Hacemos frente a la música? ¿O enterramos la cabeza en la arena?

¿Qué hizo Peggy?

Avancemos rápidamente en la vida de Peggy hasta marzo de 2016, poco después de su 50 cumpleaños, y echemos un vistazo a cómo funcionaron las cosas para ella.

A lo largo de la década de 1990, Peggy se centró en su carrera. Completó una maestría y comenzó a enseñar. Después de una relación corta y un período de soltería, Peggy se enamoró en 2001 y ha estado en una relación cercana con la misma mujer desde entonces. Ella describe su relación como “muy feliz, cálida y cómoda”. Pero en 2016 había tenido algunos problemas en el trabajo y el estrés estaba afectando su vida:

P1: En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido molesto por algo que sucedió inesperadamente?

Nunca Raramente A veces A menudo Siempre

P2: ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso y estresado?

Nunca Raramente A veces A menudo Siempre

Pero a pesar de que había estado bajo presión, Peggy no estaba particularmente preocupada:

P3: ¿Con qué frecuencia se ha sentido seguro de su capacidad para manejar sus problemas personales?

Nunca Raramente A veces A menudo Siempre

P4: ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no pudo superarlas?

Nunca Raramente A veces A menudo Siempre

¿Cuáles fueron las razones de la confianza de Peggy para abordar los problemas? En gran parte, sus amigos y familiares:

P.43: ¿Cuánto te describe cada afirmación?

Los amigos se preocupan por ti.

Nada Un poco Algo Bastante Mucho

La familia se preocupa por ti.

Nada Un poco Algo Bastante Mucho

Los amigos te ayudan con problemas serios.

Nada Un poco Algo Bastante Mucho

La familia te ayuda con problemas serios.

Nada Un poco Algo Bastante Mucho

Peggy pasó por el escurridor y salió del otro lado, y sus relaciones son las que la ayudaron a salir adelante. Debido a su total compromiso con las personas cercanas a ella, ha vivido, como dicen a veces los budistas zen, “las diez mil alegrías y las diez mil tristezas”.

A medida que viajamos a lo largo de nuestros caminos individuales, una de las pocas cosas de las que podemos estar absolutamente seguros es que enfrentaremos desafíos en la vida y en nuestras relaciones que no nos sentimos preparados para manejar. Las vidas de dos generaciones de participantes del Estudio de Harvard transmiten esta verdad en voz alta y clara. No importa cuán sabios, experimentados o capaces seamos; a veces nos sentiremos superados. Y, sin embargo, si estamos dispuestos a enfrentar estos desafíos, hay mucho que se puede hacer. “No puedes detener las olas”, escribió Jon Kabat-Zinn, “pero puedes aprender a surfear”.

En el Capítulo Cinco, hablamos sobre la importancia de prestar atención al momento presente y el increíble valor de dirigir esa atención hacia las personas en nuestras vidas. Ahora la pregunta es: ¿Qué sucede cuando nos encontramos en ese momento presente, comprometidos con las personas y experimentando desafíos importantes? La vida sucede sólo en el momento.

Si vamos a enfrentar la música, tenemos que hacerlo un momento a la vez, una interacción a la vez, un sentimiento a la vez.

Este capítulo trata sobre estas elecciones e interacciones de momento a momento, sobre cómo vivir y adaptarnos a los desafíos en nuestras relaciones y en la vida, de modo que cuando las olas rompan en nuestro camino, en lugar de sucumbir a ellas, podamos enfrentarlas con todas nuestras fuerzas. de los recursos a nuestra disposición, y paseo.

REFLEXIVO VS. REFLEXIVO

Muchas dificultades en las relaciones provienen de viejos hábitos. Desarrollamos comportamientos automáticos y reflexivos a lo largo de nuestras vidas que se entrelazan tan íntimamente con nuestros días que ni siquiera los vemos. En algunos casos, nos acostumbramos a evitar ciertos sentimientos y alejarnos, mientras que en otros casos podemos estar tan abrumados por la emoción que actuamos de acuerdo con nuestros sentimientos antes de que nos demos cuenta.

La vieja frase "reacción instintiva" es adecuada. Cuando un médico toca nuestra rodilla en el lugar correcto, nuestros nervios reaccionan y nuestro pie se levanta. No hay ningún pensamiento o esfuerzo consciente involucrado. Las emociones a menudo parecen afectarnos de la misma manera. Una gran cantidad de investigaciones han demostrado que una vez que se provoca una emoción, nuestras reacciones son casi automáticas. Las reacciones emocionales son complejas, pero incluyen lo que los investigadores han llamado una "tendencia de acción", un impulso de comportarse de cierta manera. El miedo, por ejemplo, incluye un impulso de escapar. Las emociones han evolucionado para permitir respuestas rápidas, particularmente cuando nos sentimos amenazados. Entonces, cuando los humanos vivían principalmente en la naturaleza, las tendencias de acción tenían un fuerte beneficio de supervivencia. Ahora las cosas son menos sencillas.

Cuando Bob era estudiante de medicina, se encontró con dos casos que pusieron de relieve una diferencia crucial entre formas más y menos adaptativas de afrontar el estrés. Ambos involucraron a mujeres de casi 40 años, cada una de las cuales había encontrado un bulto en su seno. Las llamaremos Abigail y Lucia. La reacción inicial de Abigail ante el bulto fue minimizar su importancia y no decírselo a nadie. Probablemente no era nada, decidió. Era pequeño, y fuera lo que fuera, no era importante. No quería molestar a su esposo ni a sus dos hijos, quienes estaban en la universidad y ocupados con sus propias vidas. Después de todo, se sentía bien y tenía otras cosas de qué preocuparse.

La reacción inicial de Lucía fue de alarma. Ella le dijo a su esposo y después de una breve conversación acordaron que debería llamar a su médico y programar una cita inmediata. Luego llamó a su hija y le hizo saber lo que estaba pasando. Mientras esperaba que llegaran los resultados

de la biopsia, hizo todo lo posible por olvidarse de eso para poder seguir con su vida. Tenía una carrera y otras cosas de las que ocuparse. Pero su hija llamaba todos los días y su marido la adoraba hasta el punto de que tuvo que pedirle un poco de espacio.

Abigail y Lucia estaban respondiendo a un factor estresante increíble de una manera que les resultaba natural. Todos hacemos esto. Nuestras respuestas habituales (patrones tanto de pensamiento como de comportamiento) que surgen cuando ocurren eventos estresantes son lo que los psicólogos llaman estilos de afrontamiento.

Nuestros estilos de afrontamiento afectan la forma en que enfrentamos cada desafío que se nos presenta, desde un desacuerdo menor hasta una gran catástrofe, y una parte clave de cada estilo de afrontamiento es cómo usamos nuestras relaciones. ¿Buscamos ayuda? ¿Aceptamos ayuda? ¿Nos volvemos hacia adentro y enfrentamos los desafíos en silencio? Cualquiera sea el estilo de afrontamiento que usemos, tiene un impacto en quienes nos rodean.

Los estilos de afrontamiento de las dos mujeres con las que Bob se encontró en su formación médica no podrían haber sido más diferentes. Abigail controló su miedo negando el significado de lo que había descubierto, y de esta manera se apartó de la dificultad. Ella no involucró a sus seres queridos y no tomó ninguna medida. Ella vio su situación como una carga potencial para los demás. Lucía también tenía miedo, pero usó su miedo para enfrentar la dificultad y tomar las acciones necesarias para preservar su salud. Ella vio su situación como un asunto que era más grande que ella misma, algo que su familia debería enfrentar junta. Se inclinó hacia la situación, la enfrentó directamente, pero también se mantuvo flexible, manejando el flujo y reflujo de las otras demandas de su vida.

Resultó que ambas mujeres tenían cáncer. Abigail nunca le dijo a su familia ni a su médico lo que había encontrado e ignoró el bulto hasta que comenzó a sentirse enferma. Para entonces ya era demasiado tarde y el cáncer le quitó la vida. Lucía atrapó el cáncer temprano, pasó por un largo tratamiento y sobrevivió.

Este es un ejemplo extremo, pero este contraste en los resultados se quedó con Bob por la claridad de su mensaje: la incapacidad o la negativa a enfrentar los desafíos directamente y a involucrar a su red de apoyo puede tener enormes consecuencias.

ENFRENTANDO LA MÚSICA VS. ENTRAR NUESTRAS CABEZAS EN LA ARENA

El caso de Abigail no es nada raro. Marc ha ayudado a realizar dos estudios separados diseñados para ayudar a las mujeres con cáncer de mama a lidiar más directamente con sus miedos y acceder al apoyo de personas

importantes en sus vidas. Entre estas mujeres, la reacción inicial de Abigail, la evitación, era común.

A menudo es más fácil dar la espalda que enfrentar lo que nos preocupa. Pero hacerlo puede tener consecuencias no deseadas, y el efecto de la evasión puede ser especialmente pronunciado en el lugar donde ocurre más: nuestras relaciones personales.

Muchos estudios han demostrado que cuando evitamos enfrentar los desafíos en una relación, el problema no solo no desaparece, sino que puede empeorar. El problema original continúa ahondando en la relación y puede conducir a una variedad de otros problemas.

Esto ha sido claro para los psicólogos durante mucho tiempo, pero lo que ha sido menos claro es cómo este tipo de evitación puede afectarnos a lo largo de la vida. ¿La tendencia a evitar hacer frente a los desafíos nos afecta solo a corto plazo o tiene consecuencias a largo plazo?

Para obtener una perspectiva de por vida sobre esta pregunta, usamos datos del estudio de Harvard y preguntamos: ¿Qué sucede en el transcurso de toda una vida cuando un participante tiende a enfrentar la música (inclinarse) y qué sucede cuando tiende a enterrar su cabeza en la arena (evitar)? Descubrimos que una tendencia a evitar pensar y hablar sobre las dificultades en la mediana edad se asoció con consecuencias negativas más de treinta años después. Aquellas personas cuyas respuestas típicas eran evitar o ignorar las dificultades tenían peor memoria y estaban menos satisfechas con sus vidas en la vejez que aquellas que tendían a enfrentar las dificultades directamente.

Por supuesto, la vida siempre nos trae nuevos y diferentes desafíos. Lo que te sirvió bien ayer podría no funcionar hoy, y diferentes tipos de relaciones requieren diferentes habilidades. Las bromas amistosas para aligerar una discusión con su hijo adolescente probablemente no funcionarán con su vecino que le pide que frene a su perro. Durante un intercambio acalorado en casa, puede tomar la mano de su pareja; en el trabajo, es posible que su jefe no aprecie el mismo gesto. Necesitamos cultivar una variedad de herramientas y usar la herramienta correcta para el desafío correcto.

Una lección de la investigación es que hay ventajas en ser flexible. Hay hombres y mujeres en el Estudio de Harvard que tienen una voluntad increíblemente fuerte. Han establecido formas de responder a los desafíos y se apegan a ellas. En algunas situaciones, pueden encontrarse en control, pero en otras pueden estar perdidos.

No era raro en la década de 1960, por ejemplo, que los participantes del Estudio de la Primera Generación tuvieran dificultades para encontrar puntos en común con sus hijos de la generación del baby boom. Esta incapacidad para adaptarse les causaba estrés.

“No me gusta ese movimiento hippy”, dijo Sterling Ainsley al Study en 1967. “Me perturba”. Se encontró alienado de sus hijos, incapaz de sentir curiosidad por sus diferentes puntos de vista del mundo.

Cada uno de nosotros ha cultivado ciertas estrategias de afrontamiento a lo largo de nuestras vidas, y pueden quedar grabadas en piedra. Este tipo de “fortaleza” en realidad puede hacernos más frágiles. En un terremoto, las estructuras más resistentes y rígidas no son las que sobreviven. De hecho, podrían ser los primeros en desmoronarse. La ciencia estructural ha descubierto esto, y los códigos de construcción ahora requieren flexibilidad en estructuras altas, de modo que los edificios puedan montar la ola literal que atraviesa la tierra. Lo mismo con los seres humanos. Ser capaz de adaptarse a las circunstancias cambiantes es una habilidad increíblemente poderosa para aprender. Podría ser la diferencia entre salir adelante con daños menores y desmoronarse.

Cambiar nuestra propia forma automática de responder no es algo fácil de hacer. Hay personas brillantes en el Estudio de Harvard, verdaderos científicos espaciales, que nunca lograron reconocer, y mucho menos controlar, sus propias estrategias de afrontamiento, y sus vidas fueron más pobres por ello. Al mismo tiempo, participantes como Peggy Keane y sus padres, Henry y Rosa, pudieron crecer enfrentando las pruebas de sus vidas de la mejor manera posible y utilizando el apoyo de amigos y familiares.

Entonces, ¿cómo vamos más allá de nuestras reacciones iniciales cuando nos enfrentamos a desafíos?

Cuando estamos en medio de eventos emocionales, positivos o negativos, menores o mayores, nuestras reacciones a menudo se desarrollan tan rápido que experimentamos nuestras emociones como si nos estuvieran pasando a nosotros y estuviéramos a su merced. Pero, en verdad, nuestras emociones se ven mucho más afectadas por nuestro pensamiento de lo que nos damos cuenta.

Ahora hay una gran cantidad de investigaciones que muestran la conexión entre cómo percibimos los eventos y cómo nos sentimos acerca de ellos. Los humanos entendieron esto mucho antes de que la ciencia desarrollara la evidencia objetiva.

“Un corazón alegre es buena medicina y una mente alegre obra sanidad”, dice la Biblia, “pero el espíritu quebrantado seca los huesos” (Proverbios 17:22).

El filósofo estoico Epicteto señaló que “los hombres no se perturban por los acontecimientos, sino por las opiniones que tienen de ellos”.

“Monjes”, dijo el Buda, “los que miramos el todo y no solo la parte, sabemos que también somos sistemas de interdependencia, de sentimientos, percepciones, pensamientos y conciencia, todos interconectados”.

Nuestras emociones no necesitan ser nuestros amos; lo que pensamos y cómo abordamos cada evento en nuestras vidas es importante.

UN MOMENTO A LA VEZ

Si tomamos cualquier secuencia emocional, un factor estresante que evoca un sentimiento que provoca una reacción y sus consecuencias, y la

acercamos y ralentizamos la secuencia, se revela un nuevo nivel oculto de procesamiento. Así como los investigadores médicos encuentran tratamientos para las enfermedades observando los procesos más pequeños del cuerpo, algunas posibilidades sorprendentes se nos presentan cuando examinamos nuestra experiencia emocional a un nivel más microscópico.

Este proceso, desde el factor estresante hasta la reacción, ocurre en etapas. Cada etapa nos presenta una variedad de opciones que pueden impulsarnos en una dirección más positiva o más negativa, y cada etapa puede verse alterada por nuestro pensamiento o comportamiento.

Los científicos han mapeado estas etapas y han utilizado estos mapas para ayudar a los niños a frenar la agresión, ayudar a los adultos a reducir la depresión y ayudar a los atletas a rendir al máximo de su eficiencia. Pero estos mapas son útiles para cualquier persona en cualquier situación emocional. Al comprender cómo nos movemos a través de estas etapas y reducir su velocidad, podemos aclarar algunos de los misterios detrás de por qué nos sentimos como nos sentimos y hacemos las cosas que hacemos.

El modelo que sigue proporciona una forma de reducir la velocidad de sus reacciones y ponerlas bajo un microscopio. Lo ofrecemos como algo que puede guardar en su bolsillo trasero (metafóricamente) y usar en cualquier momento, para cualquier situación emocional. Nuestro enfoque principal en este libro está en las relaciones, por lo que presentamos ejemplos de cómo este modelo puede usarse para responder a experiencias desafiantes con otras personas. Pero se puede aplicar a desafíos de todo tipo: a irritantes menores e inesperados, como pinchar una llanta, o a factores estresantes de salud crónicos, como diabetes o artritis. Un momento a la vez.

W.I.S.E.R. MODELO DE REACCIÓN ANTE SITUACIONES EMOCIONALMENTE DESAFIANTES Y ACONTECIMIENTOS RELACIONALES

Este modelo reduce nuestras reacciones típicas una o dos marchas y nos da la oportunidad de mirar más de cerca los ricos detalles de las situaciones, las experiencias de otras personas y nuestras propias reacciones que podemos haber pasado por alto.



Para mostrarle cómo se puede usar este modelo en la vida cotidiana, usaremos un escenario que vemos mucho, tanto en nuestras prácticas clínicas como entre los participantes en el Estudio de Harvard: un miembro de la familia que ofrece consejos no deseados.

Imagine una madre, la llamaremos Clara, que ha tenido dificultades para conectarse con su hija adolescente, Ángela. Ángela tiene quince años y, como la mayoría de los quinceañeros, se esfuerza por ser más independiente. Se siente sofocada por su madre y su padre y quiere pasar tiempo solo con sus amigos. Angela ha sido una buena estudiante la mayor parte de su vida, pero en el último año sus notas han bajado, la han pillado bebiendo varias veces y ha faltado a clases, todo lo cual ha provocado peleas en casa.

Los abuelos de Angela son comprensivos (Clara era desafiante a esa edad) y tratan de apoyarla y dejan la crianza de los hijos a Clara. Pero la hermana mayor de Clara, Frances, también tiene hijos adolescentes y piensa que los padres de Angela le están fallando. La tía Frances se preocupa por el rumbo de Angela y siente que podría ser su deber intervenir.

En una parrillada familiar, Frances ve a su sobrina Angela al final de la mesa de picnic, desconectada, enviando mensajes de texto con amigos. “Ya sabes, los teléfonos inteligentes matan el cerebro”, dice en tono de broma. “Básicamente lo han probado en el laboratorio”. Luego le dice a su hermana Clara, su tono aun tratando de comunicar humor pero con un toque de seriedad: “Te preguntas por qué sus calificaciones están bajando, tal vez deberías tratar de disciplinarla, quitarle el teléfono. Eso es lo que hago con mis hijos. Tal vez entonces ella tendrá tiempo para el trabajo escolar”.

Bien, entonces, ¿cómo podría Clara usar el modelo WISER para ayudarla a decidir cómo responderle a su hermana?

Etapas: mirar (la curiosidad cura al gato)

Hay un viejo adagio en psiquiatría: no se limite a hacer algo, siéntese allí.

Nuestras impresiones iniciales de una situación son poderosas, pero rara vez son completas. Tendemos a centrarnos en lo familiar, y esta visión estrecha corre el riesgo de excluir información potencialmente importante. Independientemente de cuánto pueda observar inicialmente, casi siempre hay más para ver. Siempre que te encuentres con un factor estresante y sientas que la emoción se está gestando, es útil un poco de curiosidad intencionada de inmediato. La observación cuidadosa puede redondear nuestras impresiones iniciales, ampliar nuestra visión de una situación y presionar el botón de pausa para evitar una respuesta reflexiva potencialmente dañina.

En el caso de Clara, tomarse un momento para mirar no será fácil. Tiene un largo historial de interacciones tensas con su hermana y su primera reacción es sentirse insultada. El comentario de Frances duele, porque Clara siente algo de vergüenza por su incapacidad para comunicarse con Angela, su incapacidad para conectarse. Su respuesta instintiva podría ser chasquear y responder sarcásticamente con algo como: "Gracias por el increíble consejo, ahora ¿qué tal si te ocupas de tus propios asuntos?" A partir de ahí, podría surgir una discusión. Otra respuesta podría ser no decir nada,

mantener sus sentimientos adentro, repasar el comentario una y otra vez en su mente y albergar su resentimiento y vergüenza hasta que esté furiosa en el momento de la próxima reunión familiar.

Mirarse refiere a toda la situación: el entorno, la persona con la que interactúas y tú. ¿La situación es inusual o común? ¿Qué sucede típicamente después? ¿Qué no he considerado que podría ser una parte importante de lo que se está desarrollando?

Para Clara, esto podría significar pensar en cómo su hermana experimenta estas funciones familiares. Tal vez Frances no se sienta cómoda con Clara porque Clara siempre ha sido "la tía genial". O podría haber algún estrés en la vida de Frances, como la preocupación por la salud de su madre, que no tiene nada que ver con lo que está pasando en ese momento. Esta fase de observación puede llevar algún tiempo e incluso extenderse durante la próxima hora más o menos. Clara podría dejar pasar el comentario de Frances en el momento y luego preguntarle a su madre qué pensaba que estaba pasando allí. Si hiciera esto, podría enterarse de que Frances ha tenido peleas con su esposo o que se siente presionada en el trabajo. Este tipo de consideración no pretende excusar el comportamiento, sino simplemente desarrollar el contexto de lo que está sucediendo. El contexto es increíblemente valioso.

La curiosidad que reunimos durante la fase de vigilancia también incluye la curiosidad sobre sus propias reacciones emergentes: cómo se siente y por qué. Puede notar lo que está sucediendo en su cuerpo, que su corazón late más rápido, que está frunciendo los labios o apretando los dientes (signos de ira). Es posible que notes un impulso de arremeter contra ti o de esconderte porque te sientes avergonzado. Volverse más consciente de cómo reacciona y de lo que podría estar a punto de hacer puede ayudarlo a montar esa ola de emoción en lugar de que se derrumbe sobre usted.

Esto nos lleva a la segunda etapa, que es un punto de inflexión crítico en respuesta al estrés: interpretar lo que significa la situación para usted.

Etapa dos: Interpretar (Nombrar las apuestas)

Es en esta etapa donde las cosas suelen ir mal.

Interpretaciones algo que todos estamos haciendo, todo el tiempo, lo sepamos o no; miramos el mundo, lo que nos está pasando, y evaluamos por qué están pasando esas cosas y qué significan para nosotros. Por supuesto, construimos esta evaluación sobre la realidad, pero la realidad no siempre es tan clara. Cada uno de nosotros percibimos e interpretamos una situación a nuestra manera, por lo que lo que vemos como "realidad" puede no ser lo que ven otras personas. Uno de los mayores escollos es pensar que una situación se trata de nosotros; rara vez lo es.

Si desea comprender una situación con la mayor claridad posible, primero debe comprender lo que está en juego para usted. La emoción suele ser una señal de que algo importante está sucediendo para ti; si no lo

hubiera, no estarías sintiendo nada. Una emoción podría estar relacionada con un objetivo importante en tu vida, una inseguridad particular o una relación que aprecias. Haciendo la pregunta, ¿Por qué me estoy emocionando? es una buena manera de averiguar lo que está en juego para usted. Si ve claramente lo que está en juego, es posible que pueda interpretar la situación con más habilidad.

Bob se refiere a esta etapa como "llenar el espacio en blanco". Debido a que nuestra observación de una situación rara vez es completa, a menudo sacamos conclusiones precipitadas sobre lo que no sabemos. Muchas situaciones son ambiguas y poco claras, y es sobre este lienzo de ambigüedad donde podemos proyectar todo tipo de ideas. Si solo hemos hecho un trabajo rápido y sucio de observación en la etapa de observación, probablemente no tengamos toda la información que podríamos tener sobre lo que realmente está sucediendo, lo que lleva a conclusiones apresuradas.

En el caso de Clara, ella podría pensar, *¿Por qué ese comentario me hizo enojar tanto? ¿Se trata de mi hermana, o de mis dificultades con Ángela, o solo de Ángela? Mis sentimientos son increíblemente fuertes, ¿por qué es esto tan importante para mí?*

Teniendo en cuenta a su hermana, podría pensar: *¿Está Frances haciendo esto a propósito para lastimarme o lo está haciendo porque realmente cree que va a ayudar a Ángela? ¿Es porque le molesta que no la animo a involucrarse más en la vida de Ángela? ¿Será posible que no se sienta valorada en la familia como la hermana mayor que tiene consejos útiles?*

Cuando llenamos los espacios en blanco, a veces hacemos montañas de un grano de arena. A menudo sucede que nos enganchamos en los aspectos negativos de un factor estresante y convertimos algo pequeño y manejable en algo enorme y abrumador.

El simple hecho de hacer la pregunta: ¿Qué es lo que estoy suponiendo aquí? Puede hacer que lo que parece una montaña se acerque más a su realidad de grano de arena. Las suposiciones son la fuente de una increíble cantidad de malentendidos. Como dice el viejo refrán, nunca asumas, porque cuando asumes, te burlas de ti y de mí.

Pero también es posible errar en la dirección opuesta y convertir verdaderas montañas en molehills, como en el ejemplo de Abigail, quien encontró un bulto en su pecho y no se lo dijo a nadie. Si estamos tratando de minimizar o evitar pensar en un gran problema, podemos ignorarlo por completo.

Lo importante en la etapa de interpretación es expandir nuestra comprensión más allá de nuestra percepción automática inicial. Considerar más perspectivas, incluso si esas perspectivas son incómodas. Para preguntar, ¿Qué podría estar pasando por alto aquí?

Nuevamente, este es un lugar donde puede ser útil prestar atención a nuestras propias emociones. Cuando sienta un pulso de miedo, un pulso de ira o una sensación de hundimiento en el estómago, piense en ello como una señal para inyectar un poco de curiosidad saludable en la situación, para

reflexionar no solo sobre el factor estresante en sí, sino también sobre su propia realidad emocional: ¿Por qué me siento así? ¿De dónde vienen estas emociones? ¿Qué está realmente en juego? ¿Qué es tan desafiante para mí acerca de esta situación?

Etapas tres: seleccionar (elegir entre las opciones)

Ha hecho un punto para observar, ha interpretado (y luego reinterpretado) la situación y ha ampliado su visión; ahora la pregunta es, ¿Qué debo hacer?

Cuando estamos bajo estrés, a veces nos encontramos reaccionando antes de haber considerado nuestras opciones, o incluso considerado que podríamos tener alguna opción. Disminuir la velocidad puede permitirnos considerar las posibilidades y pensar en la probabilidad de éxito de esas posibilidades: dado lo que está en juego y los recursos a mi disposición, ¿qué puedo hacer en esta situación? ¿Cuál sería un buen resultado aquí? ¿Y cuál es la probabilidad de que las cosas salgan bien si respondo de esta manera en lugar de de esa manera?

Está en el Seleccione la etapa en la que aclaremos cuáles son nuestros objetivos y qué recursos tenemos a nuestra disposición. ¿Qué quiero lograr? ¿Cómo puedo lograr ese objetivo de la mejor manera? ¿Tengo fortalezas que me pueden ayudar (p. ej., el humor y la capacidad de calmar las conversaciones acaloradas) o debilidades que podrían lastimarme (p. ej., una tendencia a enfadarme cuando me critican)?

Digamos que Clara ha hablado con su madre y ha obtenido algo de perspectiva. Se da cuenta de que Frances realmente está preocupada por Angela, pero Frances no entiende que la situación es diferente a la de los propios hijos de Frances. Clara se da cuenta de que tiene más de un objetivo aquí: quiere mantener una relación positiva con su hermana, proteger a su hija de las críticas y también sentirse bien con su capacidad como madre.

Así que ahora Clara piensa en lo que debe hacer; las opciones y la probabilidad de que cada opción conduzca a un resultado positivo. Le preocupa que si no hace nada, Frances seguirá criticando a su hija y culpando a Clara por no ser una buena madre. Entonces ella decide decir algo. ¿Pero cómo? ¿Y cuándo? A menudo se burlan, pero Clara no tiene ganas de bromear cuando sus sentimientos están heridos, y sabe que cualquier broma sonará pasivo-agresiva y empeorará las cosas. Así que decide esperar hasta que ella y Frances estén solas y hablar con ella entonces. Al pensar en esta charla, se da cuenta de que Frances en realidad podría ser una caja de resonancia útil para algunas de sus luchas con Angela, pero definitivamente no quiere que Frances le dé consejos.

Clara tiene que elegir entre opciones en esta etapa. Una respuesta puede no ser (y probablemente no será) el final. Es probable que ningún enfoque por sí solo sea efectivo para abordar todos los desafíos en una situación complicada o en una relación a lo largo del tiempo. Clara puede probar múltiples estrategias con su hermana en los próximos meses. Y, por

supuesto, las circunstancias cambian; su hermana puede tener algunos desafíos de crianza muy visibles y difíciles, y esto podría cambiar la forma en que Clara responde a su hermana.

La selección de una estrategia es muy personal. Las normas culturales y nuestros valores individuales juegan un papel importante aquí. Enfrentarse a alguien directamente se considera de mala educación en algunas culturas, mientras que en otras se considera maduro y auténtico. A menudo, todo se reduce a la intuición perfeccionada por la experiencia: lo que se siente como la mejor manera de responder a esta situación, en este momento.

Usar el modelo WISER como guía para responder a un factor estresante a veces puede ser difícil. El factor estresante puede ocurrir rápidamente y es posible que no haya tiempo para desacelerar su respuesta. O la fuente de estrés puede reaparecer y evolucionar con el tiempo, por lo que es posible que deba volver a visitar estas etapas a medida que cambia la situación. La clave es tratar de ralentizar las cosas donde pueda, acercar y pasar de una respuesta completamente automática a una respuesta más considerada y decidida que se alinee con quién es usted y lo que está tratando de lograr.

Etapas cuatro: Participar (Implementar con cuidado)

Ahora es el momento de responder con la mayor destreza posible, para aplicar la estrategia que ha seleccionado. Si se ha tomado un tiempo para observar e interpretar la situación, y si se ha esforzado por considerar las posibilidades y la probabilidad de éxito, es más probable que su respuesta tenga éxito. Pero la prueba del budín está en comerlo. Incluso la respuesta más lógica puede fallar si hacemos un mal trabajo al implementar esa estrategia. La práctica, ya sea en nuestras mentes o ejecutándola por un confidente de confianza, puede ayudar. Las posibilidades de éxito también aumentan si primero reflexionamos sobre lo que hacemos bien y lo que no hacemos tan bien. Algunos de nosotros somos divertidos y sabemos que las personas responden bien a nuestro sentido del humor. Algunos de nosotros somos más suaves al hablar y sabemos que una conversación tranquila en un ambiente privado es más cómoda para nosotros.

Clara se anima a decir algo cuando ella y Frances han recogido los platos juntas y están solas en la cocina. Es directa y tranquila; sus emociones siguen ahí pero están más en segundo plano. Al principio va bien; Frances se disculpa por ofrecer consejos no solicitados (también ha estado pensando en su comentario y se sintió mal por cómo salió). Los dos están de acuerdo en que ambos quieren lo mejor para Angela, y Clara comparte algunos problemas recientes, que Frances entiende. Entonces Clara dice algo acerca de que Angela es ella misma y no es como los hijos de Frances (¡sonaba tan bien en su cabeza!) y la situación cambia rápidamente. Frances realmente ha estado bajo mucho estrés en el trabajo y discutiendo más de lo habitual con su esposo, por lo que el comentario de Clara toca una fibra sensible. Empiezan a discutir de nuevo,

“Me gusta cuando peleas”, dice su madre.

"¿Gusta? ¿Por qué?"

“Porque me recuerda cómo eras cuando eras más joven, y me siento como si tuviera 35 años otra vez”.

Ellos ríen. Pero pronto ese sentimiento se desvanece, y las dos hermanas salen de la parrillada con emociones fuertes y las cosas aún no resueltas del todo.

Etapas cinco: Reflexionar (mariscal de campo del lunes por la mañana)

¿Cómo salió eso? ¿Hice las cosas mejor o peor? ¿He aprendido algo nuevo sobre el desafío al que me enfrento y sobre la mejor respuesta?

Reflejando en nuestra respuesta a un desafío puede producir dividendos para el futuro. Es aprendiendo de la experiencia que realmente nos volvemos más sabios. Podemos hacer esto no solo por algo que acaba de suceder, sino también por eventos grandes y pequeños que sucedieron en el pasado y permanecen en nuestra memoria. Eche un vistazo a la hoja de trabajo a continuación y considere usarla para reflexionar sobre un incidente o situación que le preocupa.

MIRAR

¿Enfrenté el problema directamente o traté de evitarlo?

¿Me tomé tiempo para obtener una evaluación precisa de la situación?

¿Hablé con las personas involucradas?

¿Consulté con otros para obtener su comprensión de lo que sucedió?

INTERPRETAR

¿Reconocí cómo me sentía y lo que estaba en juego para mí en esta situación?

¿Estaba dispuesto a reconocer mi papel en la situación?

¿Me he centrado demasiado en lo que está pasando en mi cabeza y no lo suficiente en lo que está pasando a mi alrededor?

¿Hay formas alternativas de entender lo que está pasando en esta situación?

SELECCIONAR

¿Tenía claro el resultado que quería?

¿Consideré todas las opciones disponibles para responder?

¿Hice un buen trabajo identificando los recursos disponibles para ayudarme?

¿Sopesé los pros y los contras de las diferentes estrategias para lograr mis objetivos?

¿Elegí las herramientas que funcionarían mejor para enfrentar el desafío actual?

¿Reflexioné sobre SI o CUÁNDO debería hacer algo acerca de la situación?

¿Consideré quién más podría estar involucrado en resolver el problema o enfrentar el desafío?

COMPROMETER

¿Practiqué mi respuesta o la ejecuté un confidente de confianza para aumentar la probabilidad de que tuviera éxito?

¿Tomé medidas que son realistas para mí?

¿Evalué el progreso y estaba dispuesto a hacer los ajustes necesarios?

¿Qué pasos me apresuré, me equivoqué o me salté? ¿Qué hice bien?

REFLEJAR

A la luz de todo lo que acabo de reflexionar, ¿cómo haría las cosas de manera diferente la próxima vez?

¿Qué he aprendido?

No se preocupe si esta lista de preguntas, o incluso el modelo WISER en general, parece demasiado en lo que pensar a la vez. Muchos de los pasos en el modelo WISER pueden ser cosas que ya haces instintivamente, y el 90 por ciento de la vida cotidiana no requiere este tipo de reflexión. Piense en el modelo y en esta lista de preguntas como una especie de herramienta de entrenamiento para ese 10 por ciento final de la vida cuando se sienta atascado o se dé cuenta de que se está comportando de maneras que no le sirven bien.

Cuando todo termina, la consideración de lo que sucedió y por qué nos ayuda a ver las cosas que podemos haber pasado por alto y nos ayuda a comprender las causas y los efectos de estas cascadas emocionales que pueden haber pasado desapercibidas. Si vamos a aprender de nuestra experiencia y hacerlo mejor la próxima vez, tenemos que hacer algo más que vivirla. Tenemos que reflexionar. Al hacerlo, cuando nos encontremos en medio de un momento similar la próxima vez, podremos tomarnos esa fracción de segundo extra para considerar la situación, aclarar nuestros objetivos, considerar opciones para responder a ella y mover la aguja de nuestra vida en la dirección correcta.

DESPEJARSE

El modelo WISER es más sencillo cuando se aplica a desafíos de relaciones discretas. Pero el estrés viene en todas las variedades, y muchas involucran patrones más crónicos en nuestras relaciones. A veces nos encontramos con cosas similares una y otra vez en una relación, las mismas discusiones, las mismas molestias, la misma secuencia de respuestas inútiles. Terminamos sintiendo que no avanzamos y no podemos imaginar salir de nuestra rutina actual. Nosotros dos, Bob y Marc, nos referimos a este sentimiento con el nombre altamente científico de estancamiento.

Vemos esto tanto en los participantes del Estudio de Harvard como entre las personas que acuden a nosotros en busca de psicoterapia. Las personas a

menudo se sienten atrapadas en sus vidas y es posible que no puedan articular completamente por qué se sienten así. Es posible que tengan los mismos desacuerdos con su pareja una y otra vez, y que ya no puedan tener ni siquiera una conversación simple que no se acalore. En el trabajo, puede parecer que un jefe con frecuencia está microgestionando y encontrando fallas, lo que lleva a una sensación de inutilidad que puede ser difícil de superar. (De hecho, las relaciones de trabajo que caen en la rutina son algunas de las más desconcertantes. Más sobre eso en el Capítulo Nueve).

Por ejemplo, John Marsden de Chapter Two se encontró profundamente solo cuando tenía poco más de 80 años, en parte porque él y su esposa estaban encerrados en un ciclo repetitivo de no darse mutuamente lo que más necesitaban: afecto y apoyo.

P: ¿Alguna vez acudes a tu esposa cuando estás molesto?

A: No, definitivamente no. No obtendría simpatía. Me dirían que es un signo de debilidad. Quiero decir que no puedo decirte las señales negativas que recibo todo el día, es solo que... es tan destructivo.

John estaba pensando en la realidad de su vida, en conversaciones reales con su pareja. Pero sin darse cuenta, también estaba construyendo esa realidad. Su aislamiento de su esposa se convirtió en una profecía autocumplida. Veía cada nuevo encuentro con ella como prueba de su teoría: ella no quiere estar cerca de mí, no puedo confiar en ella con mis sentimientos.

Como escribe el maestro budista moderno Shohaku Okumura: “El mundo en el que vivimos es el mundo que creamos”.

Como en muchas enseñanzas budistas, hay un doble significado. Los humanos creamos físicamente el mundo en el que vivimos, pero en todo momento también estamos creando una imagen del mundo en nuestras mentes al contarnos historias, individual y colectivamente, que pueden o no ser ciertas.

No hay dos relaciones iguales, pero una persona a menudo se quedará atrapada en lugares similares en diferentes relaciones. El viejo dicho, "Siempre estamos peleando la última batalla", es muy cierto. Tendemos a pensar que lo que nos pasó antes está a punto de volver a pasar, sea ese el caso o no.

En esencia, los sentimientos de estancamiento provienen de patrones en nuestras vidas. Algunos patrones nos ayudan a navegar la vida de manera eficiente y rápida, pero otros pueden llevarnos a responder de maneras que no nos sirven bien. Estos patrones pueden incluir pasar tiempo con las personas equivocadas, los amigos equivocados e incluso las parejas equivocadas. Lejos de ser aleatorios, estos patrones a menudo reflejan áreas de preocupación y luchas de nuestro pasado, que en cierto modo se sienten como en casa. Son como un conjunto de pasos de baile familiares en los que caemos. Una sensación familiar, aunque sea negativa, se activa en una

conversación con alguien, y hay una especie de consuelo en esa familiaridad. Oh, aquí está de nuevo, conozco este baile.

La mayoría de nosotros sentimos una cierta cantidad de estancamiento hasta cierto punto, por lo que la pregunta es realmente sobre la fuerza de ese sentimiento. ¿Está disminuyendo constantemente su calidad de vida? ¿Es omnipresente, moldeando muchas o la mayoría de las áreas de su experiencia diaria?

Bob estuvo atascado en un patrón al principio de su vida. Salió con una serie de mujeres, y sus amigos se sorprendieron constantemente de las parejas que estaba eligiendo. Las relaciones siguieron agriándose. Sintiendo atascado, entró en psicoterapia y, al describir cada una de estas relaciones fallidas a su terapeuta, vio que estos fracasos no eran coincidencias ni una racha de mala suerte. Su terapeuta lo ayudó a darse cuenta de que había estado eligiendo el mismo tipo de persona una y otra vez, un tipo de persona con la que no era compatible. Obtener perspectivas honestas sobre su vida de personas en las que confía puede ser muy esclarecedor en su esfuerzo por desprenderse. Es casi seguro que tales observadores de confianza verán cosas que usted no puede ver.

También puede hacer algo como esto usted mismo preguntando: Si alguien más me estuviera contando esta historia, ¿qué pensaría? ¿Qué les diría? Este tipo de reflexión a distancia puede arrojar nueva luz sobre viejas historias.

Darse cuenta de que es posible que no esté viendo la imagen completa es un gran primer paso para liberarse de los patrones mentales que nos encierran. El maestro zen Shunryu Suzuki enseñó que es positivo abordar algunas situaciones de la vida como si nunca las viviste antes. “En la mente del principiante hay muchas posibilidades”, escribió, “pero en la mente del experto hay pocas”. Todos nos sentimos expertos en lo que respecta a nuestras propias vidas, y el desafío es permanecer abiertos a la posibilidad de que podamos aprender más sobre nosotros mismos, permitiéndonos ser principiantes.

RELACIONES, ADAPTACIÓN Y EL FIN DEL MUNDO

Cuando la pandemia de Covid-19 golpeó al mundo en 2020, el aislamiento social, la tensión financiera y la preocupación constante fueron un gran impacto para las sociedades de todo el mundo. A medida que continuaron la pandemia y los bloqueos, aumentaron el aislamiento y la ansiedad en todo el mundo. Los niveles de estrés se dispararon. Fue, en muchos sentidos, un desafío en una escala que el mundo no había experimentado desde la Segunda Guerra Mundial.

Cuando comenzó la pandemia, volvimos a nuestros registros del Estudio para leer una vez más lo que nuestros miembros originales del Estudio nos contaron sobre cómo superaron las grandes crisis de la vida. Habían crecido en la Gran Depresión y la mayoría de los universitarios habían servido en la

Segunda Guerra Mundial. Lo que la mayoría recordó fue que para sobrevivir a estas grandes crisis, se apoyaron en sus relaciones más importantes. Los hombres que lucharon en la guerra hablaron sobre los lazos que formaron con sus compañeros soldados y cuán importantes eran esos lazos, no solo para su seguridad sino también para su cordura. Después de la guerra, muchos hablaron de lo importante que era poder compartir al menos parte de sus experiencias con sus esposas. De hecho, quienes lo hicieron tenían más probabilidades de permanecer casados. El apoyo que recibieron de los demás durante esos tiempos difíciles, y más tarde en su proceso, fue crucial.

La pandemia congeló nuestras vidas, nos encerró con aquellos con los que vivimos, nos separó de los amigos y compañeros de trabajo que estábamos acostumbrados a ver todos los días. Nunca nos inscribimos para estar con nuestros cónyuges e hijos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, pero teníamos que arreglárnoslas. Muchos adultos mayores nunca soñaron que estarían separados de sus preciosos nietos por más de un año entero.

La flexibilidad se volvió más importante que nunca. Para sobrevivir teníamos que darnos espacio unos a otros, darnos rienda suelta. Si necesitábamos distanciarnos de un cónyuge, puede que no fuera porque había algo malo en la relación, sino porque estos eran tiempos anormales.

Lamentablemente, el Covid-19 no será la última catástrofe mundial ni la última pandemia. Estas cosas seguirán yendo... y yendo. Esa es la naturaleza de la vida.

El estudio de Harvard nos enseña que es crucial apoyarse en esas relaciones que pueden sostenernos cuando las cosas van mal, tal como lo hicieron las familias del Estudio durante la Gran Depresión, la Segunda Guerra Mundial y la Gran Recesión en 2008. Durante la pandemia de Covid-19, eso significó mantenerse en contacto, de manera decidida, con personas que ahora estaban repentinamente distantes de nosotros. Enviar ese texto, configurar un chat de video, hacer una llamada telefónica. No solo pensar en un amigo lejano, sino comunicarse. Significaba ser paciente con las personas que amamos y pedir ayuda cuando la necesitábamos. Lo mismo será cierto para la próxima crisis, y la próxima.

Para Marc, la idea de que las relaciones nos ayudan a superar los grandes desafíos es bastante personal.

En diciembre de 1939, al mismo tiempo que Arlie Bock entrevistaba a estudiantes de segundo año de la Universidad de Harvard en su misión de descubrir qué es lo que hace que las personas estén saludables, el padre de Marc, Robert Schulz, entonces de 10 años, estaba en un barco de pasajeros con su hermana mayor, cruzando el océano Atlántico. Nacidos en una familia judía en Hamburgo, habían huido de la Alemania nazi y llegaron a

los Estados Unidos con solo la ropa que llevaban puesta, dos maletas pequeñas y ningún plan claro.

Pero estaban vivos. Y por una razón principal: el hábito natural de la abuela de Marc de formar conexiones profundas con la gente.

El padre de Marc recuerda una vida idílica de niño en Hamburgo. Incluso mientras su familia sobrellevaba la muerte de su padre a una edad temprana, él estaba rodeado de familiares y amigos. La vida era buena. El negocio textil de su familia estaba prosperando, y él practicaba gimnasia y tocaba el piano. Marc lo escuchó hablar a menudo sobre la belleza de Hamburgo, el lago en el centro de la ciudad y, especialmente, el mazapán, un dulce alemán con sabor a almendras, un elemento básico de su primera infancia.

Tenía una vida encantada en ese entonces, siempre decía.

Pero las cosas empezaron a cambiar cuando los nazis consolidaron su poder y comenzaron sus campañas contra los judíos. Grabado en su memoria hubo un día y una noche particularmente aterradores en noviembre de 1938 cuando tenía nueve años. Durante la noche de terror que se conocería como Kristallnacht, o "Noche de Cristal", muchas casas, negocios y sinagogas judías en su vecindario fueron destruidos o quemados hasta los cimientos. Al día siguiente, la Gestapo llegó a su escuela y reunió a muchos de los profesores y estudiantes judíos.

Mientras se llevaban a cabo deportaciones y detenciones de judíos por toda la ciudad, la abuela de Marc se acercó a unos amigos suyos cercanos, una familia alemana que dirigía una lechería calle abajo. Acordaron esconder al padre de Marc y su familia en el sótano de la lechería. Sin la combinación de esta amabilidad y mucha suerte, no habrían sobrevivido.

Incluso hasta el día de hoy, Marc se mantiene en contacto con los descendientes de esa familia en Alemania, quienes cuentan la misma historia pero desde la perspectiva de sus padres y abuelos, quienes tomaron la decisión en el momento de proteger a sus amigos en grave riesgo para ellos mismos. Fue un acto de bondad que podría haberles costado la vida. Sin ellos, Marc no existiría.

ACEPTAR EL GRAN RIESGO

La pregunta para nosotros en nuestra vida diaria es: cuando nos enfrentamos a desafíos personales o globales, cuando las personas nos lastiman o cuando nos damos cuenta de que hemos lastimado a otros... ¿qué hacemos?

Los seres humanos son criaturas misteriosas, maravillosas y peligrosas. Somos a la vez vulnerables e increíblemente resistentes. Tenemos la capacidad de crear una belleza magnífica y una gran destrucción.

Ese es el panorama general. Pero si nos acercamos un poco y nos enfocamos en la vida de una sola persona... tu vida, digamos... e incluso los pequeños eventos y tensiones en tu vida, la complejidad de quiénes somos permanece.

Si usted es como la mayoría de las personas, luchará, al menos a veces, por comprender a las personas en su vida, desde las que más ama hasta las que apenas conoce. Es difícil conectarse realmente con otras personas y conocerlas. Es difícil amar y ser amado. Es difícil evitar alejar el amor.

Pero hacer el esfuerzo puede traer alegría, novedad, seguridad y, a veces, incluso puede salvar vidas. Disminuir la velocidad, tratar de ver las situaciones difíciles con claridad y cultivar relaciones positivas puede ayudarnos a manejar las olas, ya sea que provengan de una crisis política, un extraño virus que viaja por todo el mundo, un momento de reflexión sobre quiénes somos realmente o un ataque de ira en una barbacoa familiar. Nuestras respuestas automáticas iniciales no son las únicas formas en que podemos responder. Reconocer esto puede permitirnos hacer una pausa en medio del desafío, en medio de nuestra propia mala suerte, nuestros propios problemas repetitivos, incluso nuestros propios errores, y trazar un camino a seguir.

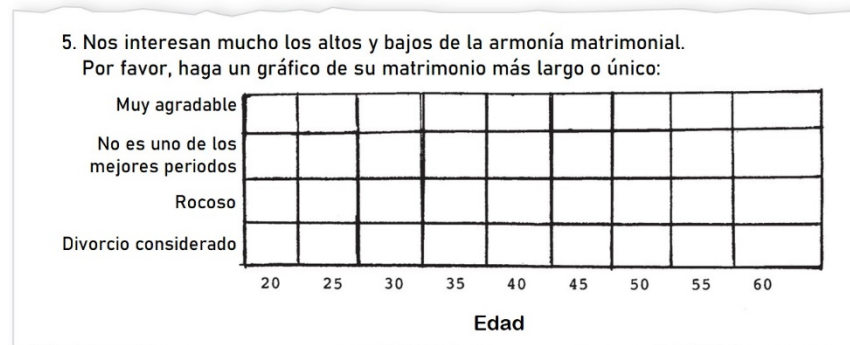
En los próximos capítulos, hablaremos sobre la aplicación de las ideas que hemos discutido hasta ahora a tipos particulares de relaciones. Cada tipo de relación es un poco diferente; las relaciones familiares son diferentes de las relaciones de trabajo, que son diferentes de los matrimonios, que son diferentes de las amistades. Por supuesto, a veces estas categorías se superponen. Los miembros de nuestra familia también pueden ser nuestros compañeros de trabajo y nuestros hermanos también pueden ser nuestros mejores amigos. Aun así, puede ser útil considerar categorías amplias, sin dejar de recordar que cada relación es única y requiere su propio tipo de atención y adaptación. En el próximo capítulo, comenzaremos cerca del corazón, con la persona a tu lado.

LA PERSONA A TU LADO

Cómo las relaciones íntimas dan forma a nuestras vidas

Cuando éramos niños, solíamos pensar que cuando fuéramos grandes ya no seríamos vulnerables. Pero crecer es aceptar la vulnerabilidad... Estar vivo es ser vulnerable.

Madeleine L'Engle



Cuestionario de estudio de Harvard, 1979

En el Banquete de Platón, Aristófanes pronuncia un discurso sobre el origen del ser humano. Al principio, dice, todo ser humano tenía cuatro piernas, cuatro brazos y dos cabezas. Eran criaturas fuertes y ambiciosas. Zeus, para disminuir sus temibles poderes, los partió a todos por la mitad. Ahora, caminando solo sobre dos piernas, cada ser humano está en busca de su otra mitad. “Amor”, dice Platón, “es el nombre de nuestra búsqueda de la totalidad, de nuestro deseo de ser completos”.

Después de miles de años, esta idea aún resuena.

“Jean es mi media naranja”, dijo Dill Carson, uno de los participantes del centro de la ciudad de Boston, al Estudio de Harvard cuando se le preguntó por su esposa. “Todas las noches nos sentamos y tomamos una copa de vino. Es una especie de ritual, no siento que el día esté completo sin él. Hablamos de las cosas que estamos sintiendo y de lo que está pasando. Si

tuviéramos una discusión, hablaremos de eso. Hablamos de planes, de los niños. De alguna manera completa el día, suaviza los bordes ásperos. Si tuviera que hacerlo todo de nuevo, me casaría con la misma mujer, sin duda”.

Mi media naranja... Es un sentimiento que expresaron varios participantes del Estudio de Harvard cuando se les preguntó acerca de sus parejas. Las conexiones íntimas más profundas y positivas a menudo daban a los participantes un sentimiento, como sugería Platón, de equilibrio y unidad.

Desafortunadamente, no existe una fórmula universal para parejas felices, romances felices, matrimonios felices, ninguna llave mágica única que pueda desbloquear las alegrías de la compañía íntima para todos. La forma en que dos "mitades" pueden encajar varía de una cultura a otra y, por supuesto, de una relación particular a la siguiente. Incluso de una época a otra, o de una generación a otra, las formas de relación cambian. La mayoría de los participantes originales en el Estudio de Harvard, por ejemplo, se casaron en algún momento de su vida, en parte porque esta era la expresión de compromiso más aceptable en ese momento. Hoy en día, la variedad de relaciones comprometidas está aumentando y el matrimonio formal se está volviendo menos común. En los Estados Unidos en 2020, el 51 por ciento de todos los hogares no estaban formados por parejas casadas. En 1950, el número estaba más cerca del 20 por ciento. Pero un cambio de forma no significa necesariamente un cambio de sentimiento; los seres humanos siguen siendo los mismos. Incluso dentro del rango de matrimonios aparentemente “tradicionales”, puede haber mucha variación. El amor viene en todas las formas y tamaños.

Tomemos como ejemplo a James Brewer, uno de los participantes universitarios del Estudio. Provenía de un pequeño pueblo de Indiana, y cuando llegó por primera vez a Harvard era un joven inteligente pero todavía ingenuo con poca experiencia en la vida. Le dijo al Estudio que no podía entender la idea de "heterosexualidad". Para él no tenía sentido que alguien se restringiera a tener relaciones sexuales con un solo género; en lo que a él respectaba, la belleza era belleza y el amor era amor. Se sentía atraído tanto por hombres como por mujeres; ¿No deberían todos sentirse así? Fue abierto sobre esta idea con sus amigos y compañeros de estudios hasta que comenzó a encontrar resistencia y luego prejuicios significativos, momento en el que comenzó a ocultar su sexualidad. Poco después de la universidad, se casó con Maryanne, a quien amaba profundamente y quien lo amaba a él, y tuvieron hijos y vivieron una vida plena juntos. Pero en 1978,

Cuando el Estudio le preguntó a James por qué pensaba que su matrimonio había durado tanto tiempo, él escribió:

Sobrevivimos porque compartimos mucho. Ella me leyó partes importantes de buenos libros. Hablamos de castillos y reyes, de coles y muchas otras cosas. Miramos y comparamos notas sobre lo que vimos... Disfrutábamos

comiendo juntos, visitando lugares juntos, durmiendo juntos... Nuestras fiestas, nuestras mejores fiestas, eran espontáneas y las creamos solo para nosotros dos, a menudo como sorpresas mutuas.

Tres años después de la muerte de Maryanne, un entrevistador del Estudio de Harvard visitó a James en su casa. Durante la visita, James le pidió al entrevistador que lo siguiera mientras entraba en una habitación brillantemente iluminada donde parloteaban pájaros. Junto a las ventanas había unas cuantas jaulas y, en medio de la habitación, varias celosías de cuerda y árboles artificiales. Los pájaros se posaron sobre él cuando abrió sus jaulas y les dio de comer. Eran los pájaros de su esposa, le dijo al entrevistador, todavía tan afligido que no podía decir su nombre. Cuando se le preguntó sobre su vida amorosa actual, dijo que había tenido algunas relaciones de corta duración, que muchas personas pensaban en él como gay y, aunque actualmente no estaba en una relación, no había renunciado a la posibilidad. “Supongo que eventualmente alguien vendrá y tocará mi corazón”, dijo.

Como sabe cualquiera que haya amado a otra persona, la búsqueda de la conexión íntima no está exenta de peligros: al abrirnos a la alegría de amar y ser amados, corremos el riesgo de ser heridos. Cuanto más cerca nos sentimos de otra persona, más vulnerables nos volvemos. Sin embargo, seguimos asumiendo ese riesgo.

Este capítulo se adentra en lo profundo de la intimidad y el efecto que tiene la conexión íntima en el bienestar. Lo alentamos a ver todo lo que ofrecemos en las próximas páginas a través de la lente de sus propias experiencias personales y tratar de descubrir algunas de las razones detrás de los éxitos y los desafíos que ha tenido en las relaciones íntimas. Como muestran las vidas de nuestros participantes del Estudio de Harvard, reconocer y comprender sus emociones, y cómo esas emociones afectan a su pareja íntima, la persona que está a su lado, puede tener impactos tanto sutiles como radicales en su vida.

INTIMIDAD Y DEJARSE CONOCER

Les hicimos a los participantes del Estudio ya sus parejas una serie de preguntas sobre la intimidad una y otra vez durante muchas décadas. Esto nos permitió ver cada trayectoria única de sentimiento —afecto, tensión y amor— desde el comienzo de una relación hasta su final. Estas relaciones abarcaron toda la gama, desde breves y apasionadas hasta largas y somnolientas, y todo lo demás. Veamos uno de los que está en el medio:

Joseph Cichy y su esposa, Olivia, se casaron en 1948 y permanecieron casados hasta que Olivia falleció en 2007, justo después de su quincuagésimo noveno aniversario de bodas. Su matrimonio es representativo de una asociación sólida y de las formas en que dos personas pueden apoyarse mutuamente a lo largo de la vida. Pero su asociación también es representativa por otra razón: estaba lejos de ser perfecta.

A lo largo de los años, cada vez que el Estudio se comunicaba con Joseph, informaba que se sentía bien con su vida. Tenía una carrera que le gustaba, tres hijos maravillosos y una relación “pacífica” con su esposa. En 2008, le pedimos a su hija, Lily, que reflexionara sobre su infancia y ella le dijo al Estudio que sus padres estaban tan tranquilos como podría estarlo una pareja casada. No podía recordarlos teniendo una sola discusión.

Joseph había dado un relato similar al Estudio a lo largo de muchos años. “Soy tan fácil de tratar como cualquiera que haya vivido”, dijo triunfalmente al Estudio en 1967 cuando tenía 46 años. Amaba a su esposa, Olivia, tal como era, dijo; no había nada que cambiaría de ella. Les dio a sus hijos el mismo respeto que le daría a cualquiera, ofreciendo orientación cuando se lo pedían, pero sin tratar de controlarlos. En su trabajo como empresario, hizo todo lo posible por escuchar las perspectivas de los demás antes de ofrecer su propia visión de una situación. “La única forma de persuasión que funciona es empatizar”, dijo.

Fue una filosofía que sirvió bien a Joseph durante toda su vida. Le gustaba escuchar a la gente y conocer sus experiencias. Hemos defendido que entender cómo se sienten y piensan los demás es beneficioso para nuestras relaciones, y Joseph es un gran ejemplo de esto. Pero para todos los que estaban cerca de José, este interés por las personas y la capacidad de escucha coexistían con un problema: tenía miedo de abrirse a los demás, incluso a las personas que amaba.

Y esto incluía a su esposa, Olivia.

“El mayor estrés en nuestro matrimonio no es el conflicto”, dijo Joseph al Estudio. “Es la frustración de Olivia por mi falta de voluntad para dejarla entrar dentro de mí. Se siente excluida”. Ella fue honesta con él acerca de cuánto le preocupaba esto, y Joseph estaba muy consciente de su preocupación, y le dijo al Estudio en varias ocasiones que Olivia le decía a menudo lo difícil que era saberlo realmente. “Soy autosuficiente”, dijo. “Mi mayor debilidad es no apoyarme en nadie. Simplemente estoy hecho de esa manera.

Joseph estaba lo suficientemente sintonizado con otras personas como para poder ver y articular sus dificultades con él, pero nunca pudo superar un miedo central y profundamente arraigado que no es poco común: no quería ser una carga ni sentir nada, pero totalmente independiente. Aunque asistió a Harvard, Joseph tuvo un origen humilde y le dijo al Estudio que aprendió el valor de la autosuficiencia cuando era niño en la granja de su familia, donde pasaba días enteros operando solo un arado tirado por caballos. Su madre y su padre estaban ocupados con su propio trabajo en la granja y se esperaba que Joseph cuidara de sí mismo. Como adulto, creía que debería manejar cualquier problema que encontrara, emocional o de otro tipo, por su cuenta. No vio nada malo en eso.

En 2008, su hija Lily, que tenía unos 50 años, le dijo a un entrevistador de Study que todavía lamentaba esta filosofía. Su padre siempre estuvo allí para brindarle apoyo práctico cuando lo necesitaba, y ella sintió que podía

contar con él en cualquier momento del día o de la noche (y de hecho, contó con él; él la ayudó a superar un matrimonio difícil y algunos de sus los momentos más difíciles de su vida). Pero ella nunca sintió que lo conocía completamente.

A la edad de 72 años, cuando se le preguntó sobre la relación con su esposa, Joseph dijo al Estudio que el matrimonio era estable, pero que también había una sensación de desconexión entre ellos. “No hay nada que nos separe”, dijo, “pero no estamos unidos”.

José había decidido cuando era joven que en sus relaciones, dos cosas eran más importantes que cualquier otra cosa: mantener la paz y ser autosuficiente. Para él era importante que su vida y la de su familia fueran estables por encima de todo. Esto no estaba necesariamente mal; su vida, en la mayoría de los casos, fue buena. Amaba a su familia, y todos eran muy leales entre sí. Joseph conducía su vida de una manera que se sentía segura, y en la medida en que su enfoque evitó los conflictos, funcionó para él. No está mal tener un matrimonio donde hay pocos desacuerdos. Pero, ¿hay costos para mantener siempre la paz? Al ser tan protector de su experiencia interna y tan selectivo con lo que compartía, al no ser lo suficientemente atrevido para abrirse, ¿Joseph se estaba negando tanto a él como a Olivia todos los beneficios de una conexión íntima?

Muchos de nosotros tenemos a alguien así en nuestras vidas; debemos recordar que no es necesariamente una señal de que no les importa. Pero Olivia, al menos, sintió una sensación de incompletitud, porque la piedra angular de la intimidad es el sentimiento de conocer a alguien y de ser conocida. De hecho, la palabra intimidad proviene del latín *intimare*: dar a conocer. El conocimiento íntimo de otra persona es una característica del amor romántico, pero también es más que eso. Es una pieza por excelencia de la experiencia humana, y comienza mucho antes de nuestro primer beso, mucho antes de que consideremos el matrimonio, en los primeros días de la vida.

APEGO ÍNTIMO: LA EXTRAÑA SITUACIÓN

Desde el momento en que nacemos, comenzamos a buscar conexiones cercanas, tanto físicas como emocionales, con otras personas. Comenzamos la vida como criaturas indefensas, dependientes de otros para nuestra propia supervivencia. Casi todo lo que encontramos cuando somos bebés es intensamente novedoso y potencialmente amenazador, por lo que es esencial que establezcamos una fuerte conexión con al menos otra persona desde los primeros días de vida. Estar cerca de nuestras madres o padres o abuelos o tías es reconfortante y proporciona un refugio del peligro. A medida que crecemos, podemos explorar el mundo más allá de nuestra zona de confort sabiendo que tenemos un lugar seguro a donde ir si las cosas se ponen aterradoras. La simplicidad y claridad de la situación del niño

pequeño brinda una gran oportunidad para observar los fundamentos de la conexión emocional humana.

En la década de 1970, Mary Ainsworth, psicóloga, diseñó un procedimiento de laboratorio para ayudar a revelar cómo responden los bebés al mundo que los rodea y a las personas de las que dependen más. Se conoce como la “Situación Extraña”, y ha demostrado ser tan útil a lo largo de las décadas que todavía se emplea en la investigación hoy, más de cincuenta años después. Los elementos clave de esto funcionan así:

Un bebé, generalmente entre 9 y 18 meses, acompañado por su cuidador principal, es introducido a una habitación con algunos juguetes. Después de pasar un rato en la habitación interactuando con la cuidadora y jugando con los juguetes, entra un extraño. Al principio, el extraño se ocupa de sus propios asuntos, deja que el niño se acostumbre a su presencia y luego trata de conectarse con el bebé. Poco tiempo después, el cuidador sale de la habitación.

Ahora la bebé se encuentra en un lugar extraño, con una persona extraña y sin nadie con quien se sienta cercana. A menudo, el bebé inmediatamente mostrará signos de incomodidad y comenzará a llorar.

Poco tiempo después, el cuidador regresa.

Lo que sucede a continuación es una razón clave para el experimento. La niña se encontró con una situación extraña, experimentó algo de estrés y ahora su cuidador ha regresado. Los investigadores han interrumpido deliberadamente el sentido de seguridad y conexión del bebé, aunque sea brevemente, y el niño necesita restablecerlos. ¿Cómo responderá ella? Se cree que la forma en que el bebé trata de mantenerse conectado con la persona de la que depende para sobrevivir (su estilo de apego) revela cómo el niño ve a su cuidador y también a sí mismo.

UNA BASE SEGURA

Cada uno de nosotros tiene una forma particular de mantenerse conectado con una persona que necesita. Los estilos de apego son relevantes no solo para comprender la primera infancia, sino también para comprender cómo manejamos las relaciones a lo largo de nuestras vidas.

Es normal que los niños se molesten cuando un cuidador se va y, de hecho, esto es lo que hace el niño sano y equilibrado. Cuando regrese el cuidador, el niño buscará inmediatamente el contacto, y al recibirlo, se calmará y volverá a un estado de equilibrio. El niño busca contacto durante esta “reunión” porque ve a su cuidador como una fuente de amor y seguridad y también se siente merecedor de ese amor. Un niño que muestra este tipo de comportamiento de apego se considera con apego seguro.

Pero los bebés que se sienten menos apegados hacen frente a esa inseguridad de dos maneras diferentes: expresando ansiedad o evitando. Los bebés más ansiosos buscarán contacto inmediato cuando el cuidador regrese a ellos, pero tienen problemas para calmarlos. Los niños evitativos, por otro

lado, pueden parecer superficialmente despreocupados por la presencia del cuidador. Pueden mostrar poca angustia externa cuando el cuidador sale de la habitación y pueden no buscar consuelo cuando el cuidador regresa. A veces incluso se alejan del cuidador durante la reunión. Los padres pueden interpretar esto como que al niño no le importa. Pero las apariencias en tales casos pueden ser engañosas. Los investigadores del apego teorizan que estos niños evitativos se preocupan cuando el cuidador se va, pero han aprendido a no exigir demasiado a su cuidador. Ellos hacen esto,

En la vida real, los niños se encuentran repetidamente con variaciones de la Situación Extraña, cuando los dejan en la guardería y luego los recogen al final del día, por ejemplo, y cada uno de estos encuentros da forma a sus expectativas sobre las relaciones futuras. Desarrollan un sentido de cuán probable es que los demás sean útiles, y también un juicio acerca de cuán merecedores son de apoyo.

La vida adulta es, en algunos aspectos fundamentales, una versión muy compleja del mundo real de la situación extraña. Como todos los niños que han sido separados de sus padres, cada uno de nosotros anhela una sensación de seguridad, o lo que los psicólogos llaman una base segura de apego. Un niño puede sentirse amenazado porque su madre no está en la habitación y un adulto puede sentirse amenazado por un diagnóstico de salud aterrador; ambos se benefician de la sensación de que alguien está ahí para ellos.

Pero la seguridad del apego también existe en un espectro para los adultos, y muchos de nosotros no estamos completamente seguros en nuestros apegos. Es posible que algunos de nosotros nos aferremos a los demás en momentos de estrés pero tengamos dificultades para encontrar el consuelo que buscamos, mientras que otros, como Joseph Cichy, pueden evitar la cercanía porque tememos, en el fondo, que si nos convertimos en una carga para los demás, los alejaremos. lejos. O puede que no estemos convencidos de que somos totalmente dignos de amor. Y, sin embargo, todavía necesitamos conexión. La vida se vuelve más compleja a medida que envejecemos, pero los beneficios que provienen de tener conexiones seguras continúan en cada fase de la vida.

Henry y Rosa Keane, de Chapter One, son un brillante ejemplo de dos personas con conexiones seguras. Cada vez que enfrentaron una dificultad juntos, desde que uno de sus hijos contrajo polio hasta el despido de Henry y la tarea de enfrentar su propia mortalidad, pudieron recurrir el uno al otro en busca de apoyo, consuelo y coraje.

La secuencia tanto para los bebés como para los adultos suele ser similar: un estrés o una dificultad perturba nuestra sensación de seguridad y buscamos restaurar esa sensación. Si tenemos suerte, podemos hacer esto obteniendo consuelo de aquellos que están cerca de nosotros, y volvemos al equilibrio.

En nuestra última entrevista con ellos, sentados en la mesa de la cocina, Henry y Rosa seguían acercándose físicamente, especialmente al responder

preguntas difíciles sobre futuros desafíos de salud y su propia mortalidad. Durante la mayor parte de la entrevista, estuvieron tomados de la mano.

El más simple de los gestos, tomar la mano de una pareja, es un portal útil al mundo del apego íntimo adulto. En la Situación Extraña, cuando un niño con apego seguro busca a su cuidador y es consolado con un abrazo, hay beneficios fisiológicos y psicológicos. Su cuerpo y sus emociones se calman. ¿Es lo mismo cierto para los adultos? ¿Qué sucede exactamente cuando alguien toma nuestra mano?

CONTACTO AMOROSO: EL EQUIVALENTE A UNA DROGA

James Coan se aventuró en el mundo de la investigación del apego por accidente. Quería saber qué sucedía en el cerebro de las personas que sufrían de trastorno de estrés postraumático (una afección de salud mental caracterizada por flashbacks, pesadillas y preocupaciones sobre un evento traumático), y estaba escaneando sus cerebros en busca de pistas. Con una mejor comprensión de su actividad cerebral, esperaba, podrían idearse nuevos tratamientos y aliviar su sufrimiento. Uno de los participantes de su estudio resultó ser un veterano de la Guerra de Vietnam con intensa experiencia en combate que se negó a participar en la investigación sin su esposa en la habitación. Coan estaba ansioso por su participación y estaba feliz de hacer adaptaciones que permitieran continuar con el estudio, por lo que la esposa del hombre se sentó a su lado mientras él yacía en la máquina fMRI (escáner cerebral).

Las máquinas de resonancia magnética pueden ser ruidosas y, cuando comenzó la prueba, el hombre se agitó y no quiso continuar. Su esposa, sentada a su lado, sintió su agitación e instintivamente tomó su mano entre las suyas. Esto tuvo un efecto calmante en él y pudo continuar.

Coan estaba intrigado por este efecto, y cuando terminó el estudio, desarrolló un nuevo estudio de imágenes cerebrales para ver si podía encontrar alguna evidencia neuronal de lo que había sucedido.

Los participantes en el nuevo experimento fueron colocados en la máquina fMRI y se les mostró una de dos diapositivas. Una diapositiva roja significaba que había un 20 por ciento de posibilidades de que recibieran una pequeña descarga eléctrica. Un portaobjetos azul significaba que no recibirían una descarga.

Los participantes se dividieron en tres grupos: el primer grupo no tenía a nadie en la habitación con ellos durante el experimento. El segundo grupo tomó la mano de un completo extraño. El tercer grupo sostenía la mano de un cónyuge.

Los resultados fueron muy claros: tomar la mano de alguien a quien sentían cercano calmó la actividad en los centros de miedo de los cerebros de los participantes y disminuyó su ansiedad. Pero quizás lo más notable, tomar la mano de alguien a quien sentían cercano en realidad disminuyó la cantidad de dolor que los participantes dijeron que sintieron cuando

recibieron una descarga. También hubo un beneficio en sostener la mano de un extraño, pero el efecto fue tan pronunciado para las parejas íntimas (particularmente aquellas en relaciones más satisfactorias) que llevó a Coan a concluir que sostener la mano de un ser querido durante un procedimiento médico tuvo el mismo efecto. como un anestésico suave. Las relaciones de los participantes del estudio estaban afectando sus cuerpos en tiempo real.

MÁS QUE UN SENTIMIENTO

Las relaciones viven dentro de nosotros. El mero pensamiento de una persona que es importante para nosotros puede generar hormonas y otras sustancias químicas que viajan a través de nuestra sangre y afectan nuestros corazones, cerebros y muchos otros sistemas corporales. Estos efectos pueden durar toda la vida. Como señalamos en el capítulo uno, utilizando datos del estudio de Harvard, George Vaillant descubrió que la felicidad conyugal a los 50 años predecía mejor la buena salud física en la vejez que el nivel de colesterol a los 50 años.

Coan pudo analizar el efecto de la conexión íntima en el cerebro de una persona en el laboratorio, pero obviamente no podemos (todavía) ponernos en una máquina de resonancia magnética funcional mientras estamos en una primera cita o cuando estamos discutiendo. con un compañero en un estacionamiento. Afortunadamente, en la raíz misma de todo apego íntimo, independientemente de nuestra edad, existe un tipo diferente de herramienta de diagnóstico a la que cada uno de nosotros puede acceder con solo prestar atención:

Emoción.

En cualquier situación de la vida, las emociones son una señal de que hay asuntos importantes para nosotros en juego, y son especialmente reveladoras cuando se trata de relaciones íntimas. Si nos tomamos un tiempo para hacer una pausa y examinar esa cosa aparentemente simple, cómo nos sentimos, podemos desarrollar una herramienta de vida invaluable: la capacidad de mirar debajo de la superficie de nuestras relaciones. Nuestras emociones pueden indicarnos verdades ocultas sobre nuestros deseos y miedos, nuestras expectativas sobre cómo deben comportarse los demás y las razones por las que vemos a nuestras parejas de la forma en que las vemos.

Imagínelo de esta manera: cuando los buzos descienden a un cuerpo de agua, tienen indicadores de profundidad en sus muñecas. Pero también pueden sentir la profundidad en sus cuerpos. Cuanto más profundo van, más presión sienten.

Las emociones son una especie de indicador de profundidad para una relación. La mayor parte del tiempo estamos nadando cerca de la superficie de la vida, interactuando con nuestros socios y ocupándonos de los asuntos diarios de la vida. Las corrientes emocionales subyacentes están enterradas un poco más profundo, en la oscuridad del agua. Cuando experimentamos

una emoción fuerte, positiva o negativa, una oleada repentina de gratitud o una oleada de ira por haber sido malinterpretados, es una indicación de algo más profundo. Si hacemos un esfuerzo para hacer una pausa en estos momentos, para mirar e interpretar, como sugerimos en nuestro modelo de interacción WISER (Capítulo seis), podemos comenzar a ver más claramente las cosas que son importantes para nosotros, y también lo que es importante para nosotros. importante para nuestros socios.

NUTRIR UNA BASE DE EMPATÍA Y AFECTO

¿Qué importancia tienen las emociones que sentimos (y expresamos) durante las interacciones con nuestra pareja? ¿Pueden las emociones indicar la fuerza de la conexión y la probabilidad de una asociación duradera?

Investigamos el vínculo entre la emoción y la estabilidad de la relación en uno de nuestros primeros estudios de investigación conjuntos. Trajimos a parejas que estaban casadas o vivían juntas al laboratorio y las grabamos en video durante ocho a diez minutos mientras discutían un reciente incidente perturbador en su relación. Más tarde, los videos se clasificaron según la cantidad de emociones específicas (por ejemplo, afecto, ira, humor) y comportamientos (por ejemplo, "reconoce la perspectiva de la pareja") que expresó cada pareja.

Les pedimos específicamente a los asistentes de investigación que no tenían una amplia formación en psicología que calificaran las emociones en estos videos. ¿Sería útil la capacidad humana natural de estos observadores no entrenados para reconocer cómo se sienten los demás para predecir la estabilidad en las relaciones?

Cinco años después, volvimos a consultar con las parejas para ver cómo les iba. Algunos todavía estaban juntos, otros no. Cuando pusimos el estado de su relación al lado de las calificaciones de emociones de nuestros asistentes de investigación en sus interacciones anteriores, encontramos que las calificaciones predijeron con una precisión cercana al 85 por ciento qué parejas habían permanecido juntas. Esto es consistente con muchos otros estudios que muestran que las emociones entre los socios son un indicador crítico de si las relaciones íntimas prosperan o fracasan. El hecho de que los evaluadores sin conocimientos especiales de psicología pudieran predecir con precisión la fuerza de la relación fue significativo porque mostró que la mayoría de los adultos tienen la facilidad de leer con precisión las emociones. La mayoría de los evaluadores aún no habían experimentado relaciones profundas a largo plazo, sin embargo, cuando miraron de cerca, pudieron sentir importantes, a veces sutiles emociones y comportamientos en las parejas. Las emociones impulsan las relaciones, y darse cuenta de ellas es importante.

Sin embargo, no todos los tipos de emociones predicen por igual la salud de una relación. Algunas son particularmente importantes, y en nuestro estudio se destacaron dos categorías de emoción:

Empatía y cariño.

Los hombres y mujeres que expresaron emociones más afectivas mientras discutían algo molesto con su pareja tenían más probabilidades de estar juntos cinco años después. Las respuestas empáticas de los hombres también fueron importantes. Cuanto más sintonizados estaban los hombres con los sentimientos de su pareja, más interés mostraban en comprender a su pareja, y cuanto más reconocían la perspectiva de su pareja, más probable era que la pareja permaneciera junta. Estos hallazgos, junto con nuestros hallazgos sobre la importancia del esfuerzo empático (discutido en el Capítulo 5), apuntan a una idea importante sobre las relaciones íntimas: si una pareja puede cultivar una base sólida de afecto y empatía (es decir, curiosidad y disposición para escuchar), su vínculo será más estable y duradero.

MIEDO A LAS DIFERENCIAS

Todo tipo de cosas pueden causar emociones fuertes y desafiantes en las relaciones íntimas. Incluso las emociones positivas pueden ser un desafío. Un gran amor, por su importancia para nosotros, puede verse acosado por un gran miedo a la pérdida.

Pero una de las razones más comunes de las emociones fuertes en una relación son las diferencias simples entre los socios. Donde hay diferencia, puede haber desacuerdo, y donde hay desacuerdo a menudo hay emoción.

Cuando surgen diferencias por primera vez, pueden ser alarmantes. Después de que la emoción y la euforia iniciales de una nueva relación comiencen a decaer, es posible que comiences a notar cosas sobre tu pareja que te preocupan. A veces, pueden ser las grandes diferencias (como tener hijos o no) las que justifican la consideración de si la relación es adecuada para ambos. Pero a menudo son las diferencias con d minúscula las que parecen grandes debido a los ajustes que requieren. Tal vez a uno de ustedes le guste bromear en momentos de estrés y al otro no le parezcan divertidos los momentos difíciles. O a uno de ustedes le encanta explorar nuevos restaurantes y el otro prefiere cocinar en casa.

Cuando comienza a descubrir estas diferencias, es fácil sentirse amenazado. Si están casados o viven juntos, es posible que sientan que la vida específica que siempre han imaginado está amenazada, pero han llegado demasiado lejos como para dar marcha atrás. Es posible que te sientas atrapado y comiences a tener pensamientos como Mi pareja es:

Egoísta
Ignorante
Inmoral
Dañado

... y las diferencias pueden llegar a parecer problemas que están programados por el entorno o la familia. Esto puede parecer una evidencia de cuán incompatibles son ustedes dos.

El psicólogo Dan Wile escribió en su libro *After the Honeymoon*: Después de la luna de miel. Las mismas palabras llevan una carga de tristeza, como si por un corto tiempo viviéramos en un trance dorado de amor, y ahora nos despertamos sobresaltados. La niebla del enamoramiento temprano se ha disipado y vemos a nuestros socios por lo que son... Inmediatamente viene el pensamiento, "¡Oh, no! ¿Es esta la persona con la que se supone que debo pasar el resto de mi vida?"

Confrontados con estas emociones, a menudo (y comprensiblemente) pensamos que el objetivo debería ser evitar o reducir las diferencias. Joseph Cichy fue un maestro en minimizar las dificultades. Vivió toda su vida haciendo todo lo posible para evitar conflictos y suavizar cualquier grieta. Y en términos de disminuir el conflicto, funcionó. Pero el resultado fue un matrimonio con menos cercanía emocional, menos intimidad.

Entonces, la pregunta es, si una relación fluida sin conflicto no es el camino hacia una intimidad rica y satisfactoria, pero el conflicto a menudo causa estrés, ¿qué hacemos?

EL BAILE

Al principio de su matrimonio, Bob y su esposa, Jennifer, usaban su noche de cita semanal para ir a una clase de baile de salón. La mayoría de las otras parejas estaban comprometidas y tomando la clase para ayudarlos el día de su boda. Durante una clase, Jennifer, que es psicóloga, se preguntó: ¿Podría la forma de bailar de cada pareja ser una ventana a cómo era su relación? Al igual que con los nuevos desafíos en las relaciones, los nuevos movimientos de baile a veces son incómodos al principio, y las parejas necesitan tiempo para aprender los pasos y adaptarse y acomodarse mutuamente. Un compañero suele ser un "paso a paso" más rápido o más natural que el otro, pero ambos cometen errores, ambos están aprendiendo. ¿Podría su baile indicar qué parejas eran capaces de tolerar y perdonar los errores? ¿Podría su estilo de resolver problemas en el baile predecir si todavía estarían juntos en cinco años?

Al igual que con el baile, el viejo adagio de que tienes que aprender haciendo es especialmente válido cuando se trata de relaciones. Hay toma y daca, flujo y contraflujo. Hay rutinas, pasos e improvisaciones. Lo más importante, hay errores y pasos en falso. Ninguna pareja va a ser Fred Astaire y Ginger Rogers la primera vez que tomen la palabra juntos. (¡Incluso Fred y Ginger necesitaron mucha práctica!) Ambos socios deben aprender sobre la marcha. Estos traspies no son fracasos ni señales de que bailar juntos sea imposible. En cambio, son oportunidades para aprender; paso aquí en lugar de allí. Mi compañero quiere ir por este camino, iré con él. Ahora me gustaría ir por ese camino, tendrá que aprender a venir

conmigo. Sí, notamos los errores y esos momentos en los que no estamos sincronizados. Pero lo importante es cómo responden ambas parejas de baile.

Lo mismo es cierto en la vida. *Al final, lo que más importa no son los desafíos que enfrentamos en las relaciones, sino cómo los manejamos.*

OPORTUNIDADES SUBVALORADAS

Una cosa que ambos, Marc y Bob, sabemos por décadas de hacer terapia de pareja es que las personas en relaciones íntimas a menudo pasan por alto las oportunidades que presentan los desacuerdos.

Sucede todo el tiempo: una pareja se presenta para su primera sesión y uno de ellos tiene una idea muy clara de por qué están allí. A menudo implica señalar con el dedo a la otra persona:

Tiene problemas para dejar que las cosas fluyan.

Ella necesita trabajar en sus problemas de ira.

No hace su parte en la casa.

Ella nunca quiere salir, pero a mí no me gusta quedarme sentada.

Está obsesionado con el sexo (o no le interesa el sexo).

Cualquiera que sea el "problema", la implicación es clara: mi pareja necesita ser reparada. Pero en realidad, casi siempre hay una tensión más profunda y compleja dentro de la relación que la pareja no ha reconocido. Descubrir esa tensión generalmente requiere tanto la autorreflexión como la conversación.

En la terapia de pareja asumimos que habrá desacuerdos y diferencias, y alentamos a las parejas a reconocerlos e intentar comprenderlos. *Los desacuerdos y las emociones que los acompañan son oportunidades para revitalizar una relación al revelar esas importantes verdades ocultas debajo de la superficie.*

Dos vidas, en toda su complejidad, están destinadas a incluir diferencias que no encajan del todo. Tal vez sientas la necesidad de mantener las cosas limpias y una pila de platos sucios provoque un destello de frustración, o tu pareja se enoje contigo por tu atención a tu teléfono inteligente, o tal vez uno de ustedes llega tarde a menudo y eso provoca discusiones.

“¡Nunca vuelves a poner la tapa en el tubo de pasta de dientes!” un compañero puede quejarse, con un peso emocional que no parece corresponder a las circunstancias.

Los intensos sentimientos que surgen en las discusiones recurrentes, por triviales que sean, a menudo se reducen a una de las pocas preocupaciones comunes pero profundas. A ver si alguno de estos te suena:

No te preocupas por mí.

Estoy trabajando más duro en esto que tú.

No estoy seguro de poder confiar en ti.

Tengo miedo de perderte.

*No crees que soy lo suficientemente bueno.
No me aceptas por lo que soy.*

Escudriñar las emociones de un desacuerdo para descubrir estos miedos, preocupaciones y sentimientos de vulnerabilidad, tanto los de nuestra pareja como los nuestros, no siempre es fácil. Primero tenemos que permitir la posibilidad de que nos estemos perdiendo lo que realmente está pasando debajo de la superficie. Debido a que tenemos un instinto para protegernos, tenemos una tendencia a sacar conclusiones precipitadas sin darnos cuenta de que eso es lo que estamos haciendo. Así como nos estremecemos o levantamos las manos cuando nos arrojan un objeto físico, tendemos a estremecernos y emitir juicios cuando se nos presenta una emoción fuerte.

La tapa del tubo de pasta de dientes nunca me molestaría, ¿por qué tiene que molestarte a ti? ¡Eres demasiado sensible!

Y así, en lugar de investigar el desacuerdo y las emociones que lo acompañan, adoptamos una postura dura, emitimos un juicio y decidimos que el problema es la hipersensibilidad de nuestra pareja. Este tipo de juicio ocurre instantáneamente en todo tipo de situaciones, desde desacuerdos "triviales" hasta los problemas más importantes de amor y conexión.

Joseph Cichy, por ejemplo, no podía ver el alcance total de la experiencia de su esposa porque estaba demasiado inmerso en su propia interpretación. Entendió que su resistencia a ser abierta la molestaba, pero ya había decidido que su comprensión era la correcta. En su mente, le estaba ahorrando la molestia de escuchar sus sentimientos personales. Pensó que compartir sus emociones pondría en peligro la relación pacífica con su esposa, y no quería perderla. Pero en un esfuerzo por protegerse contra esa vulnerabilidad, estaba contribuyendo a la vulnerabilidad que sentía su esposa. Después de todo, la persona más cercana a ella en el mundo no parecía necesitarla tanto como ella lo necesitaba a él.

Él nunca hizo la pregunta, *¿Qué significaría para nuestra relación si compartiera más de mis sentimientos?*

Todos tenemos nuestras propias vulnerabilidades, esos miedos y preocupaciones que nos hacen reaccionar ante los desacuerdos alejándonos de ellos para protegernos. Estas emociones no son fáciles de afrontar, pero los desacuerdos que tenemos con nuestra pareja tienen el potencial de rebelárnoslas.

VULNERABILIDAD MUTUA: UNA FUENTE DE FORTALEZA

Cuando nuestros participantes de Segunda Generación hablaron de los momentos más bajos de sus vidas, una gran proporción de esos momentos estaban relacionados con las relaciones íntimas. Las conexiones profundas e íntimas son, por su naturaleza, situaciones increíblemente vulnerables. Cuando dos personas íntimas están en armonía, el efecto puede ser estimulante, pero si la relación falla, el resultado puede causar un intenso

dolor emocional, sentimientos de traición y un autoexamen crítico. Como uno de nuestros participantes de Segunda Generación, Aimee, dijo al Estudio:

Mi primer esposo es de Texas y nos mudamos allí después de conocernos en Arizona. Vivíamos en un pequeño pueblo criando a nuestras hijas, pero mi esposo trabajaba en Dallas, por lo que ocasionalmente tenía que pasar las noches allí. Un amigo me llamó una noche y dijo que vio a mi esposo teniendo intimidad con otro amigo nuestro. Mi esposo admitió tener una aventura. Me destruyó, pero también estaba seguro de que podía seguir adelante por mi cuenta. Mis hijas y yo regresamos a Phoenix y vivimos durante dos años con mi tía y su esposo. Mientras examinaba las posibles razones de la ruptura, comencé a preguntarme si era menos divertido, menos emocionante después de mudarnos a Texas. Fue algo así como un golpe a mi confianza en mí misma como una mujer joven. ¿Podría ser todo para alguien, o me faltaba alguna característica esencial de "esposa"?

Tener una relación íntima con alguien es exponernos al riesgo. Cuando confiamos en alguien lo suficiente como para construir una vida en torno a nuestra relación con esa persona, esa persona se convierte en una especie de piedra angular. Si nuestra conexión con ellos se siente precaria, toda la estructura de nuestras vidas también se puede sentir más precaria. Esa puede ser una situación aterradora. Las parejas a menudo comparten no solo finanzas y recursos, sino también hijos, amigos y conexiones importantes con las familias de los demás. Las preocupaciones sobre el fracaso de la relación y el efecto dominó en el resto de nuestras vidas pueden ser abrumadoras y pueden filtrarse en la percepción que tenemos de nosotros mismos. Podemos preguntarnos, como lo hizo Aimee, sobre nuestra propia aptitud como pareja, y si somos capaces de satisfacer las necesidades de otra persona.

Si nos han lastimado antes, y la mayoría de nosotros lo ha hecho, es posible que seamos reacios a confiar plenamente en una relación importante. Incluso si hemos estado con alguien durante décadas, aún podemos sentir la necesidad de protegernos.

La vulnerabilidad mutua y recíproca puede conducir a relaciones más fuertes y seguras. La capacidad de los socios de confiar y ser vulnerables el uno con el otro —para hacer una pausa, notar sus propias emociones y las de su pareja, y compartir cómodamente sus miedos— es una de las habilidades de relación más poderosas que una pareja puede cultivar. También puede aliviar una gran cantidad de estrés, porque ambos miembros de la pareja pueden obtener el apoyo que necesitan sin tener que reunir energía en un intento de ser más fuertes de lo que realmente son.

Si logramos cultivar un vínculo fuerte y de confianza, todavía no estamos fuera de peligro, porque *incluso las mejores relaciones son susceptibles a la decadencia. Así como los árboles necesitan agua, las relaciones íntimas son seres vivos y, a medida que pasan las estaciones de la vida, no se las puede dejar solas. Necesitan atención y nutrición.*

LA INFLUENCIA DURADERA DE LAS ALIANZAS ÍNTIMAS

El amor parece el más rápido, pero es el más lento de todos los crecimientos. Ningún hombre o mujer sabe realmente lo que es el amor perfecto hasta que han estado casados un cuarto de siglo.

Mark Twain

Pueden suceder cosas asombrosas cuando una relación se nutre durante décadas. Por otro lado, si se descuida nuestra relación más importante, la vida puede convertirse en aislamiento y soledad.

Para ilustrar esos dos caminos, volvamos a Leo DeMarco y John Marsden, dos de nuestros participantes del Estudio de Harvard de primera generación. Leo es uno de los hombres más felices del Estudio y John uno de los más infelices.

La relación de Leo con su esposa, que abarcó casi toda su vida adulta, contenía mucho de lo que hemos estado diciendo que es clave para una relación satisfactoria: afecto, curiosidad, empatía y disposición para enfrentar emociones y problemas desafiantes, en lugar de evitarlos.

Por ejemplo, en 1987, la esposa de Leo, Grace, le dijo al Estudio que tenían algunas áreas de desacuerdo, incluyendo cuánto tiempo deberían pasar juntos, cuánto sexo deberían tener y con qué frecuencia deberían estar fuera de casa.

Cuando no estuvieron de acuerdo, ¿qué hicieron? Hablaron de eso, dijo ella. Llegaron a saber lo que el otro estaba pensando y aceptaron la diferencia o resolvieron algo. Y lo que es igual de importante, apoyaron este proceso con cariño.

La esposa de John Marsden, Anne, tuvo diferentes respuestas al mismo cuestionario. A menudo no estaba de acuerdo con John, dijo. Pero lo más corrosivo para su relación fue la falta de afecto entre ellos. Ella creía que debería haber más, y él también creía que debería haber más. Pero no supieron cómo llegar allí y no hablaron de eso. Rara vez confiaba en ella. Rara vez confiaba en él. ¿Hubo momentos, preguntó el Estudio, en los que estaban separados y ella deseaba estar juntos? “Casi nunca”, dijo.

Los diferentes patrones emocionales en cada uno de estos matrimonios se extendieron a lo largo de las últimas décadas de vida de Leo y John.

En 2004, grabamos en video una entrevista con Leo en su sala de estar. En un momento, el entrevistador pregunta:

“¿Puedes pensar en cinco palabras que describan tu relación con tu esposa?”

Después de detenerse y comenzar, y algunos intentos de elegir las palabras correctas, Leo arma una lista:

Consolador

Desafiante
Luchador
Penetrante
Hermoso

Casi al mismo tiempo, en una parte diferente del país, John Marsden fue entrevistado en su estudio personal. En el video, está rodeado de estantes de roble llenos de libros, y una ventana brillante a su derecha da a un jardín. Le hacen la misma pregunta: "¿Puedes pensar en cinco palabras que describan la relación con tu esposa?", y se remueve en su silla.

"¿Es una pregunta obligatoria, supongo?" John pregunta.

"Yo no diría que es obligatorio", responde el entrevistador.

"No estoy seguro de que se me ocurra mucho".

"Solo da lo mejor de ti."

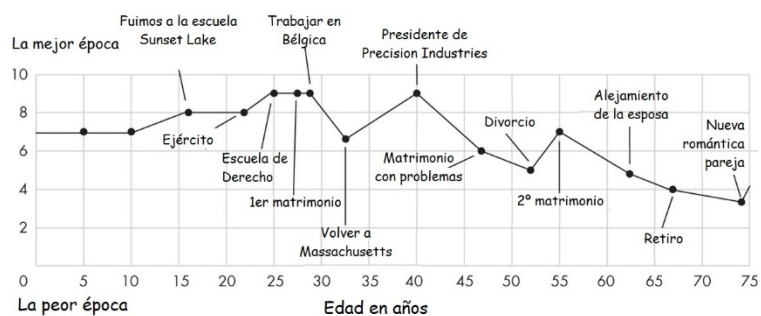
John mira alrededor de la habitación y luego recita metódicamente esta lista:

Tensión
Distante
desdeñoso
Intolerante
Doloroso

La mayoría de nosotros tenemos relaciones que se encuentran en algún punto intermedio, o incluso oscilan entre, estos dos extremos. Pero en estas dos relaciones vemos un vívido contraste en la calidad de la intimidad: un contraste entre enfrentar desafíos emocionales y evitarlos, entre afecto y distancia, entre empatía e indiferencia.

Recuerde por un momento el estudio de agarre de manos de Coan y el estudio de curación de heridas de Kiecolt-Glaser, que se encuentran entre los muchos estudios que han mostrado dos hallazgos cruciales: primero, que la presencia de una pareja íntima de confianza disminuye el estrés, y segundo, que el estrés puede afectar la capacidad de curación de nuestros cuerpos. Por supuesto, no podemos saber exactamente qué parte de la salud de Leo y John en la vejez se debió a la cantidad de amor que sintieron en su relación más cercana, pero sí sabemos que Leo estuvo físicamente activo en lo más profundo de su vida, y que John estuvo muy enfermo durante muchos años. Sus relaciones no son la única razón para eso, pero el amor que Leo compartía ciertamente aumentó sus posibilidades de tener una salud duradera, y el dolor y la distancia que John sintió en su relación más cercana no podrían haberlo ayudado. Lo mismo es cierto para sus esposas. En el transcurso de la vida de estas parejas, sus relaciones afectaron dramáticamente su felicidad, satisfacción con la vida y casi con seguridad su salud física. Es una historia que aparece en el Estudio de Harvard una y otra vez.

INTIMIDAD A LO LARGO DE LA VIDA



El gráfico de arriba fue hecho por un participante del Estudio de la Primera Generación, Sander Meade, mientras recordaba su vida cuando tenía casi 70 años. La escala en el lado izquierdo del gráfico representa una calificación de "Lo mejor de los tiempos" a "Lo peor de los tiempos", y la escala inferior muestra la edad de un participante en el momento de cada calificación. Al igual que otros participantes, muchos de los grandes cambios en la satisfacción con la vida de Sander coincidieron con cambios en sus relaciones: 47 años: "matrimonio en problemas"; 52 años: "divorcio"; 55 años: "segundo matrimonio"; etcétera.

El mapa de la vida de Sander refleja una lección clave del Estudio de Harvard y muchos otros proyectos de investigación: *Las relaciones (y especialmente las relaciones íntimas) juegan un papel crucial en cuán satisfechos estamos en un momento particular de la vida.*

Los cambios de vida de todo tipo pueden causar estrés en nuestras relaciones íntimas. Incluso los cambios positivos como casarse pueden ser estresantes. Las parejas jóvenes, por ejemplo, a menudo se sorprenden con los desafíos que surgen en la relación cuando se convierten en padres. Lo que se suponía que iba a ser un comienzo feliz de la vida familiar se convierte en un campo minado de nuevos desacuerdos y dificultades agravadas por el agotamiento y la preocupación. Los nuevos padres a menudo comienzan a tener discusiones que nunca antes habían tenido. Están más estresados y, a menudo, sienten que sus parejas no los apoyan.

Esto es perfectamente normal. Muchos estudios, incluido el nuestro, muestran que a menudo hay una disminución en la satisfacción de la relación después del nacimiento de un hijo; no significa que la relación esté en problemas. Cuidar a un bebé es un gran desafío, y gran parte del tiempo y la atención que antes se dedicaba a la relación de pareja debe desviarse hacia el niño. Por lo tanto, es natural que las parejas luchen un poco después de tener hijos.

Nuestro seguimiento cuidadoso de las relaciones a lo largo de la vida en el Estudio de Harvard apunta a ese momento en que los niños dejan el nido como otro punto de inflexión clave en las relaciones íntimas. Hay muchas anécdotas sobre un posible "impulso de nido vacío" en la satisfacción marital, pero nuestro estudio es uno de los pocos con datos para rastrear las

relaciones a lo largo de décadas, incluido este punto de transición. Al examinar los matrimonios de cientos de parejas, encontramos que alrededor del momento en que el último hijo cumple 18 años, las parejas comúnmente comienzan a experimentar un aumento notable en la satisfacción de la relación.

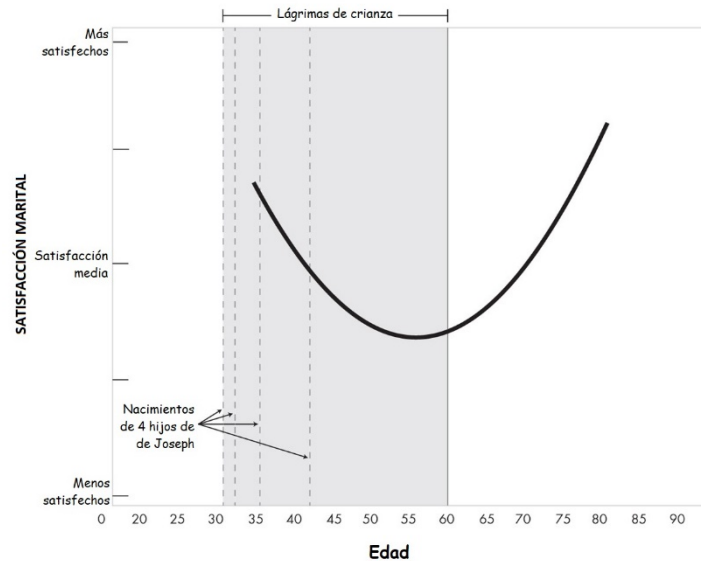
Incluso Joseph Cichy, que no tenía la relación conyugal más estrecha, experimentó este impulso. Usando datos del Estudio de Harvard, podemos trazar trayectorias de satisfacción marital a lo largo de la vida, que a menudo se parecen a las de Joseph (abajo). Cada línea de puntos vertical representa el nacimiento de un niño, el sombreado gris representa el momento en que Joseph y Olivia estaban criando niños menores de 18 años, y la línea vertical oscura representa el año en que el último hijo, su hija Lily, se fue a la universidad. .

Para los hombres del Estudio, este aumento del nido vacío tiene un significado que va más allá de la satisfacción marital de una pareja. De hecho, descubrimos que el tamaño del aumento del nido vacío (varía entre las parejas) predijo cuánto tiempo vivirían estos participantes. Cuanto mayor sea el aumento en la satisfacción de la relación después de que los niños se fueron de casa, mayor será su longevidad.

Las conexiones íntimas se vuelven particularmente importantes en la vejez. A medida que envejecemos, nos encontramos con más desafíos físicos y necesitamos poder depender unos de otros de nuevas maneras. Cuando los participantes masculinos y femeninos del estudio tenían entre 70 y 80 años, aquellos que estaban más unidos entre sí informaron un mejor estado de ánimo y menos desacuerdos. Dos años y medio después, cuando volvimos a registrarlos, esas personas con apego seguro informaron sentirse más satisfechas con la vida y menos deprimidas, y las esposas mostraron un mejor funcionamiento de la memoria, otra evidencia que sugiere que las relaciones tienen un impacto en nuestros cuerpos y cerebros.

.

LA SATISFACCIÓN MARITAL DE JOSEPH CICHY A TRAVÉS DEL TIEMPO



Cuando observamos el espectro de cómo los individuos en relaciones íntimas se adaptaron al cambio y se apoyaron mutuamente en la vejez, Leo DeMarco y John Marsden se encuentran nuevamente en extremos opuestos. En las entrevistas que realizamos cuando tenían 80 años, les hicimos esta pregunta a ambos:

Cuando estás molesto emocionalmente o triste o preocupado por algo que no está relacionado con tu esposa, ¿qué haces?

La respuesta de Leo fue característica de alguien que siente el calor de un apego seguro con una pareja: “Acércate a ella. Habla con ella”, dijo. “Es muy natural. Ciertamente no me lo guardo para mí. Ella es mi confidente.

La respuesta de John, por otro lado, fue emblemática de alguien que ha aprendido a lidiar con la vulnerabilidad evitando la dependencia de una pareja: “Me lo guardo para mí”, dijo. “Me aguanto”.

La vejez es un momento que trae desafíos físicos y enfermedades a muchos. Para algunos de nosotros eso significa volver a ser cuidadores (o por primera vez), y para algunos de nosotros eso significa aprender a aceptar el cuidado. Sentirse seguro en una relación íntima significa tanto estar disponible para ayudar a una pareja como poder depender de ella en un momento de necesidad. Puede ser un shock darnos cuenta de que ya no podemos alcanzar nuestros propios pies para atarnos los zapatos, o que necesitamos ayuda para levantarnos de una silla. Tener una persona a nuestro lado con la que podamos compartir nuestras vulnerabilidades más profundas puede ser la diferencia entre una sensación de desesperación y bienestar. Cuando estamos enfermos, a menudo también necesitamos a alguien que actúe como nuestro defensor: un portavoz, un organizador, alguien que sea nuestras manos, ojos u oídos... o incluso nuestra memoria. Por otro lado,

Para hacerlo más simple: las parejas que pueden enfrentar el estrés juntos obtienen beneficios en salud, bienestar y satisfacción en la relación.

UNA NOTA FINAL SOBRE NUESTRAS “MEJORES MITADES”

En la comedia romántica de 1996 Jerry Maguire, Tom Cruise se hace eco de la noción de amor de Platón cuando le dice a Renée Zellweger: "Tú... me completas".

Si bien la sensación de que nuestra pareja puede ser nuestra "media naranja" todavía suena cierta, la realidad práctica es que muy pocas relaciones íntimas brindan a ambas partes todo lo que necesitan. Esperar encontrar plenitud en nuestros socios puede llevar a la frustración e incluso a la disolución de relaciones que de otro modo serían positivas.

En su libro *The All-or-Nothing Marriage*, el psicólogo Eli Finkel argumenta que nuestras expectativas sobre el matrimonio se han vuelto poco realistas, particularmente en los Estados Unidos. Antes de 1850 más o menos, el matrimonio era esencialmente una sociedad para la supervivencia. Entre 1850 y 1965, el enfoque del matrimonio cambió para incluir mayores expectativas sobre el compañerismo y el amor. En el siglo XXI, una serie de factores en la economía y la cultura han convergido de una manera que ha aumentado aún más las expectativas sobre las relaciones íntimas. Las personas a menudo están menos comprometidas con sus comunidades locales y se trasladan más por motivos de trabajo. Esta mayor movilidad significa que menos personas viven cerca de la familia extendida. Muchos no se quedan en un lugar el tiempo suficiente para formar grupos estables de amigos. ¿Quién esperamos que llene todos estos vacíos? La persona a nuestro lado.

Sin darnos cuenta, muchos de nosotros esperamos que nuestras parejas nos brinden dinero, amor, sexo y sean nuestros mejores amigos. Esperamos que nos brinden consejo y conversación y que nos hagan reír. Queremos que nos ayuden a convertirnos en lo mejor de nosotros mismos. No solo les pedimos a nuestros socios que hagan estas cosas por nosotros; también esperamos proporcionarles estas cosas. Unos pocos afortunados pueden encontrarse en relaciones en las que estas altas expectativas se cumplen razonablemente bien. En la mayoría de las relaciones, es mucho pedir.

¿Cómo nuestras relaciones cercanas se cargan con tanta expectativa? A veces, la razón tiene menos que ver con la relación y más con la disminución de las conexiones en otras partes de nuestras vidas. Si ya no tenemos el tipo de diversión que solo podemos tener con un grupo de amigos o familiares que nos conocen bien, o hemos dejado de perseguir nuestros intereses, pasatiempos y pasiones personales, podemos recurrir a nuestra pareja para llenar esas necesidades. La relación íntima se vuelve como una esponja, absorbiendo cualquier expectativa fallida que esté por ahí. De repente, estamos encontrando fallas en la persona que está a nuestro lado cuando es el resto de nuestras vidas y nuestras otras relaciones las que necesitan atención. Estas expectativas pueden pasar factura.

La investigación es clara: las relaciones íntimas pueden ser una fuente increíble de sustento para nuestras mentes y cuerpos. Pero hay límites a lo que pueden hacer. Si queremos darle a una relación la mejor oportunidad de éxito, debemos apoyarla manteniendo otras partes de nuestras vidas. Nuestras parejas, de hecho, pueden ser nuestra mejor mitad, pero no pueden, por sí mismas, hacernos completos.

EL CAMINO POR DELANTE

No hay remedio para el amor sino amar más.

Henry David Thoreau

Mientras piensas en cómo las cosas que hemos discutido en este capítulo se relacionan con tu propia vida, considera usar las siguientes prácticas para empujar una relación en la dirección que te gustaría que fuera.

“Atrapa” a tu pareja siendo amable. ¿Qué fue lo último que hizo tu pareja por lo que te sentiste agradecido? ¿Una cena que hizo? ¿Un masaje en la espalda que te dio? O tal vez hubo un momento en el que estabas impaciente con tu pareja, pero él no te guardó nada en contra y lo apreciaste.

Toma nota de ese pequeño acto. Las investigaciones apuntan a los beneficios de llevar un diario de gratitud para registrar y solidificar las cosas por las que nos sentimos agradecidos, pero incluso el simple hecho de notar y recordar las pequeñas cosas buenas que hace tu pareja puede tener un impacto positivo. Esta es una forma simple pero poderosa de “atrapar” a nuestros socios siendo amables en lugar de caer en la trampa común de prestar más atención a las decepciones. Expresar nuestra gratitud a nuestro socio aumenta aún más el impacto. Hay razones por las que nos conectamos con nuestras parejas en primer lugar, y razones por las que mejoran nuestras vidas ahora; es bueno recordar esas razones (¡y mencionarlas!). Se siente bien ser apreciado.

Sal de las viejas rutinas. A medida que nos ocupamos de los asuntos de la vida, nuestras relaciones pueden comenzar a sentirse como si estuvieran atrapadas en ciclos repetitivos que no son emocionantes.

Todas las noches: cena y TV.

Todas las mañanas: café y avena.

Todos los domingos: cortar el césped, ir al supermercado, cocinar la misma cena.

¡Intentad algo diferente! Haz un plan para sorprender a tu pareja con un desayuno en la cama. Tal vez no hayan caminado juntos por su vecindario en años: después de la cena, en lugar de caer en los ritmos de su rutina habitual, den un paseo y vean qué hay por ahí. Planee una noche de cita semanal y túrnense para elegir lo que harán (y quizás sorprendan a su pareja con una nueva actividad si una sorpresa es bienvenida).

Todos caemos en hábitos y rutinas. Eso es normal. Pero a menudo se vuelven tan rutinarios que dejamos de notar realmente a nuestros socios a medida que avanzamos en el día. Romper estas rutinas alerta nuestra mente sobre la novedad, y esto nos ayuda a reconocer y apreciar a nuestros socios de nuevas maneras. También les indica a nuestros socios que son importantes para nosotros.

Y siempre hay clase de baile...

Pruebe el modelo WISER (al cuadrado). Cuando surjan desacuerdos, considere usar el modelo WISER (del Capítulo Seis) y comparta las técnicas con su compañero. Los pasos de observar e interpretar son especialmente útiles en las relaciones íntimas. Tomarnos más tiempo para observarnos a nosotros mismos y a nuestras parejas en una situación emocional puede ayudarnos a ver con mayor claridad las razones detrás de las emociones que estamos sintiendo. Introducir algo de quietud en un momento de confusión puede ayudarnos a despejar el agua turbia debajo de la superficie de nuestra relación.

Así que cuando te encuentres con algo de tu pareja que te moleste, antes de reaccionar, haz una pausa para observar y toma nota de tus reacciones y lo que estás pensando.

Entonces *interprete sus sentimientos y trate de entender lo que está pasando. Pregunte: ¿Por qué este tema es importante para mí? ¿Cuál es exactamente mi punto de vista? ¿De dónde viene? ¿Es esto algo que aprendí de mi familia mientras crecía? ¿Algo que aprendí de relaciones anteriores? ¿Algo que se enfatizara en mi formación religiosa?*

Luego, la parte más difícil: intenta ponerte en el lugar de tu pareja. *¿Por qué mi pareja tiene una reacción tan fuerte, se comporta de esta manera en particular, piensa en esta cosa en particular? ¿Por qué podría ser importante para mi pareja y dónde podría haber aprendido esto mi pareja? ¿De dónde viene?*

A veces es difícil iniciar conversaciones sobre temas desafiantes y es difícil mover las interacciones en una nueva dirección. Las aguas de los viejos agravios tienden a ser profundas. Simplemente decirle a tu pareja que el tema te pone ansioso es un buen comienzo. Hay algunas técnicas adicionales que podrían ser útiles en ese caso.

Uno se conoce como “escucha reflexiva”. Nos ayuda a asegurarnos de que estamos escuchando correctamente lo que nuestra pareja está tratando de decir, y muestra que nos importa, que estamos tratando de empatizar. Funciona así:

Primero, *escucha sin comentar*

Luego, intente comunicar lo que ha escuchado decir a su pareja sin juzgar (esta es la parte difícil). Podrías comenzar con algo como: Lo que te escucho decir es _____. ¿Está bien?

Una segunda técnica que es útil por derecho propio y puede hacer que la escucha reflexiva sea aún más valiosa es ofrecer cierta comprensión de las razones de su pareja para un sentimiento o comportamiento. El objetivo no

es señalar tu brillantez y habilidad para ver cosas que tu pareja no puede ver, sino hacerle saber a tu pareja que tú las ves. Desea comunicar que tiene sentido que ella se sienta de esta manera o que él se esté comportando de esa manera, y nutrir esa base de empatía y afecto que la investigación ha demostrado que es valiosa. Por ejemplo, podrías decir: Tiene sentido que sientas tanto por esto... y luego continúes con algo como: ya que te importa mucho ser amable. O: ... ya que esta fue la forma en que describió las cosas que sucedieron en su familia mientras crecía.

Una tercera práctica útil es tratar de alejarse un poco de la conversación, una práctica que los psicólogos llaman "autodistanciamiento", y mirar su experiencia como si estuviera observando a otra persona. Puede notar los pensamientos que tiene esta persona (es decir, usted) y reconocerlos como pensamientos fugaces que pueden cambiar. Esta es una técnica que tiene mucho en común con los enfoques de atención plena, y los psicólogos Ethan Kross y Ozlem Ayduk han realizado muchas investigaciones que demuestran su utilidad.

Juntas, estas prácticas pueden ayudarlo a comenzar con conversaciones desafiantes y aguantar emocionalmente cuando las cosas se ponen difíciles, reducir la velocidad y mostrarle a su pareja que está tratando de entender.

No tenga miedo de proponer algunas de sus propias prácticas que funcionen en su relación en particular. Cuando sientas que te enojas o te sientes derrotado o asustado, recuerda que es una señal. Ponte en contacto con tu pareja en esos momentos. Trate de ver debajo de la superficie y recuerde que, al igual que usted, su pareja también está peleando batallas.

Cada uno de nosotros aporta nuestras propias fortalezas y debilidades particulares a una relación, nuestros propios miedos y deseos, entusiasmos y ansiedades, y el baile resultante siempre será diferente a cualquier otro.

“No albergamos resentimiento”, dijo Grace DeMarco al Estudio en 2004, refiriéndose a su relación con Leo. “Cuando nos presionan lo suficiente, realmente decimos lo que sentimos, lo sacamos a la luz. Puedes ser muy diferente pero aun así respetar esa diferencia. Y necesitamos la diferencia, en realidad. Él necesita que se aligere y yo necesito que me calme”.

ASUNTOS FAMILIARES

Llámalo clan, llámalo red, llámalo tribu, llámalo familia: lo llames como lo llames, seas quien seas, lo necesitas.

Jane Howard, autora

Cuestionario del estudio de Harvard, 1990

P: Cuando piensas en tu familia y parientes, con cuántos de ellos crees que dirías:

Compartimos la mayoría de nuestras alegrías y tristezas _____

Disfrutamos haciendo cosas juntos; compartimos intereses _____

Realmente no hacemos un esfuerzo para mantenernos al día _____

Nos evitamos o probablemente no nos caemos bien _____

Leer cualquier archivo del Estudio de Harvard puede parecerse mucho a mirar un álbum de fotos familiar o ver un montaje de una película antigua de 8 mm. Muchos de los registros están escritos a mano en cursiva, las historias en sí mismas están impregnadas de la dicción y el sentimiento de eras pasadas, y el tiempo parece moverse increíblemente rápido. Generaciones enteras de familias pasan con el movimiento de unas pocas páginas. Un participante nace, acelera a través de su adolescencia, se casa y, de repente, un niño que tenía solo 14 años ahora tiene 85, y sus hijos adultos están en nuestras oficinas hablando de cómo era él como padre. Aunque hay muchas ideas que han surgido de la inspección minuciosa de los datos detallados del Estudio, una mirada casual a cualquier archivo rápidamente pone en perspectiva dos cosas en particular: 1) el ritmo al que se desarrolla la vida humana,

“Teníamos una gran familia y estoy agradecida por la experiencia”, dijo Linda, una de nuestras participantes de Segunda Generación, al Estudio en 2018 cuando visitó nuestras oficinas en el West End de Boston. Su padre era Neal “Mac” McCarthy, uno de los participantes de la Primera Generación más dedicados del Estudio, y había crecido en Lowell Street (ahora Lomasney Way), no lejos de donde ella estaba sentada ahora. “Había mucha energía en nuestra familia, mucho amor”, nos dijo Linda. “Pero cuando pienso en mi papá me emociono porque vino de una situación totalmente diferente. Tuvo algunos momentos difíciles cuando era niño y su familia se separó. No terminó la escuela secundaria. Fue a la guerra. Salió

de todo eso y se puso de pie debajo de él y de alguna manera todavía era un gran padre, siempre ahí para nosotros, siempre amoroso. Su vida podría haber ido en una dirección completamente diferente.

Ninguna relación es como la que tenemos con nuestras familias. Para bien o para mal, los miembros de nuestra familia suelen ser las personas más involucradas en nuestras vidas cuando somos jóvenes y estamos en desarrollo, y quienes nos conocen desde hace más tiempo. Nuestros padres son los primeros seres humanos que vemos cuando llegamos al mundo, las primeras personas que nos sostienen y nutren, y gran parte de lo que aprendemos a esperar de las relaciones cercanas proviene de ellos. Nuestros hermanos, si los tenemos, están entre nuestros primeros contemporáneos, que nos muestran cómo comportarnos y también cómo meternos en problemas. Nuestra familia extendida a menudo define cómo entendemos el significado de comunidad. Pero cualquiera que sea la composición de nuestra familia, es más que un grupo de relaciones; es, de una manera muy real, parte de lo que somos. Entonces, estas relaciones vienen con mucho en juego.

Pero la naturaleza y el tamaño de este efecto es un debate en curso en el campo de la psicología. Algunos creen que la experiencia familiar temprana determina en quién nos convertimos. Otros piensan que su efecto está sobrevalorado en gran medida y que los genes son más importantes. Debido a que cada uno de nosotros ha tenido una larga historia de experiencia de primera mano con nuestras propias familias, cada uno de nosotros tiende a tener opiniones firmes sobre cómo funcionan las familias y cuánto afectan o determinan nuestras vidas. De esa experiencia personal surgen suposiciones importantes sobre lo que es y lo que no es posible (tanto en nuestras familias de origen como en las nuevas familias que creamos) y estas suposiciones a menudo determinan cómo llevamos a cabo esas relaciones.

A veces pensamos, por ejemplo, que la forma en que nuestra familia es ahora es la forma en que siempre será, que esas relaciones están grabadas en piedra. También tendemos a pintar nuestras experiencias familiares tempranas y actuales en términos absolutos, en blanco y negro: Mis padres eran horribles... Mi infancia fue idílica... Mi familia no tenía ni idea... Mis suegros son entrometidos... Mi hija es un ángel... Son ¿Las conexiones familiares realmente están tan congeladas en el tiempo como a menudo las imaginamos?

El Estudio de Harvard captura una enorme variedad de experiencias familiares durante muchas décadas y puede ayudar a arrojar algo de luz sobre cómo funcionan realmente las familias a lo largo del tiempo. Se representan vínculos estrechos, enemistades familiares y toda variedad de éxitos y luchas. Tenemos los relatos de las relaciones entre padres e hijos vistos desde ambos lados. Tenemos hogares familiares nucleares “tradicionales”, hogares monoparentales, hogares multigeneracionales, familias con hijos adoptivos, familias mezcladas por divorcio y nuevo matrimonio, y familias con hermanos que funcionan más como padres.

Además de todo eso, más del 40 por ciento de los participantes tenían al menos un padre que inmigró a los EE. UU. desde otro país y enfrentó los desafíos de criar una familia en un país extranjero.

La familia de Neal McCarthy fue una de ellas. Como inmigrantes irlandeses de primera generación, su madre y su padre llegaron a los Estados Unidos solo unos meses antes de que naciera Neal, y tuvieron una buena cantidad de problemas al tratar de integrarse en una nueva sociedad. Como veremos, la infancia de Neal tuvo elementos enriquecedores y traumáticos, y su hija Linda tenía razón: su vida podría haber ido fácilmente en una dirección más negativa. Muchas vidas en el Estudio de Harvard lo hicieron. Pero Neal logró salir adelante y vivir una vida plena y vibrante que incluía una amorosa familia propia. Su camino por la vida es a la vez conmovedor e instructivo.

En 2012, cuando tenía 84 años, Neal envió por correo nuestro cuestionario bienal y en el reverso escribió una nota a Robin Western, uno de los coordinadores a largo plazo del Estudio. La nota sugiere el sabor de su vida en ese momento y lo lejos que había llegado de sus primeras luchas en el West End de Boston:

Estimado Robin,

Confía en que esto te encuentra bien junto con tu familia.

¡No puedo creer que he estado en este Estudio por más de 70 años!

Aunque ahora tengo 84 años, sigo siendo muy activo con mi familia y amigos. Cuidar a mi nieta de cinco años mantiene al abuelo Mac alerta, ¡además las reuniones navideñas siempre son divertidas! Leo libros, hago crucigramas y asisto a la escuela ya las actividades deportivas de mis 7 nietos.

Deseando a tu familia y a ti lo mejor siempre.

Me encantaría saber de usted y obtener una actualización desde la última vez que nos reunimos.

Mejor siempre,
Neal McCarthy (Mac)

Si le hubiésemos mostrado esta nota alegre a Neal cuando tenía 16 años y estaba pasando por lo más profundo de las luchas de su familia, podría haberse sorprendido mucho. Viajó un largo, largo camino en su vida y enfrentó algunas decisiones extremadamente difíciles en el camino. De hecho, un tema común entre todas las familias del Estudio Harvard, independientemente del tamaño o la cercanía de la familia, las alegrías o los desafíos, es la marcha constante del cambio.

En cualquier momento, una sola familia puede reflejar todo el ciclo de la vida humana, con niños, adolescentes y adultos en cada etapa de la vida, todos en relación unos con otros. A medida que el ciclo de vida continúa cambiando, cada miembro de la familia se encuentra en nuevas posiciones, desempeñando nuevos roles. Estos roles cambiantes siempre requieren alguna adaptación. Los padres que recientemente llevaban a sus hijos

adolescentes a fiestas y los ayudaban con la tarea pronto tienen que aprender a respetar su creciente independencia a medida que pasa a la edad adulta. Los hermanos tienen que negociar cambios en la dinámica de su relación a medida que sus caminos de vida divergen. Los hijos adultos tienen que aceptar brindar apoyo a sus padres mayores y, finalmente, en uno de los cambios de roles más difíciles, aceptar ellos mismos el apoyo en la vejez. Estas transiciones requieren más que la adaptación a nuevos roles y responsabilidades; también requieren adaptación emocional.

A medida que pasa el tiempo y cambia la etapa de la vida de todos, las relaciones deben cambiar. La forma en que una familia se adapta a ese cambio inevitable es uno de los determinantes clave de la calidad de las relaciones familiares. No podemos seguir siendo para siempre el niño pequeño con padres siempre atentos, o el adulto joven en las primeras oleadas de amor romántico, o el nuevo jubilado con un nieto riéndose en sus rodillas. No importa qué tan fuerte nos aferremos a una determinada posición amada en la vida; eventualmente esa percha comienza a desmoronarse. Tenemos que seguir moviéndonos, enfrentando nuevos roles y nuevos desafíos, y siempre es más fácil hacerlo juntos. ¿Pero cómo?

El entramado emocional de cada familia es tan único como la estructura de una flor; similar a otras familias a primera vista, pero único en su tipo después de una inspección cercana. Para algunos de nosotros, nuestra familia evoca una cálida sensación de pertenencia, para otros, un sentimiento de distanciamiento o incluso miedo. Para la mayoría de nosotros... es complicado. Esta complejidad hace que la investigación sea un desafío, pero al seguir de cerca a cientos de familias durante muchas décadas, el Estudio de Harvard se encuentra en una posición única para encontrar puntos de superposición entre las familias y descubrir algunos de los factores comunes que definen el carácter de nuestras relaciones familiares. Este capítulo trata de reunir piezas críticas de esta investigación para crear un tipo diferente de lente a través del cual pueda ver la particularidad de su propia vida familiar.

¿QUÉ ES UNA FAMILIA?

Ningún hombre es una isla
completo de sí mismo,
Cada hombre es un pedazo del continente,
Una parte de la principal.

Juan Donne

Puede ser tentador creer que cada uno de nosotros tiene más control sobre su propio destino del que realmente tiene. La verdad es que todos estamos incrustados en ecologías más grandes que nosotros mismos que nos moldean de manera profunda. Las economías, las culturas y las subculturas juegan un papel importante en lo que creemos, cómo nos comportamos y el

progreso de nuestras vidas. Ninguna de estas ecologías es más importante que la de la familia.

Pero, ¿qué es una familia, exactamente? Para la mayoría de nosotros, cuando pensamos en la familia, pensamos en nuestra familia. Pero mientras que para una persona la familia puede consistir en padres biológicos, hermanos e hijos, para otra puede significar relaciones adoptivas o una enorme variedad de familia extendida: suegros, primos, primos segundos, sobrinas y sobrinos. Para otros, podría extenderse aún más, a conexiones importantes que van más allá de la relación consanguínea.

Cualquier definición de “familia” comienza con la cultura que la rodea. En la antigua China, la idea de familia fue moldeada por el confucianismo y una ideología colectivista que enfatizaba la salud y el éxito de todo el grupo. Un solo hogar incluiría a padres, abuelos e hijos, y sería el centro de la vida. Este modelo sigue siendo fuerte en China hoy en día, incluso en la era de las familias con un solo hijo. En la Antigua Roma, una familia estaba formada por todos los miembros de una casa, incluidos los trabajadores y sirvientes, que vivían bajo el gobierno del varón de mayor edad, el pater familias. En la cultura occidental moderna, la “familia nuclear”, compuesta por dos padres y sus hijos, es una definición común de familia, a pesar de las numerosas alternativas a este prototipo.

“Tengo cinco mamás pero solo un papá”, dijo un participante al Estudio cuando tenía 14 años. Sus padres adoptivos ya tenían nietos cuando él se unió a su familia, y él consideraba que su madre adoptiva, sus dos hermanas y sus dos hijas biológicas eran todos ser figuras maternas.

Una familia puede constar de muchos arreglos diferentes y niveles de cercanía o distancia. Aquellos que no han sentido la calidez y la presencia de los miembros de la familia, cuyas familias han sido abusivos o no han podido entenderlos, pueden anhelar y encontrar otras conexiones que se sientan como familiares y que les proporcionen muchas de las cosas que necesitan. Una persona puede no tener relación con su padre, pero estar muy cerca de un tío, un abuelo o un adulto diferente de su infancia, como un entrenador de fútbol o la madre de un amigo cercano. O pueden encontrar familia en una comunidad completamente diferente.

En la ciudad de Nueva York, Detroit y muchas otras áreas urbanas de los EE. UU., se puede encontrar un rico ejemplo de familia no tradicional en la “cultura de salón de baile”, en la que los miembros de la comunidad LGBTQ+, la mayoría negros y latinos, se unen a grupos conocidos como “casas” y organizan sus vidas apoyándose unos a otros y compitiendo juntos en competencias de drag ballroom. Las casas brindan conexiones familiares muy necesarias en torno a experiencias, objetivos y valores compartidos. Cada casa funciona de manera similar a una familia consanguínea, con una “madre” o “padre” de la casa que asume muchos de los roles de un padre tradicional y proporciona parte de la estructura y conexión positivas para muchos de los “hijos” de la casa. pueden haberse perdido antes en sus vidas.

Como dice Marlon M. Bailey en su libro de 2013 sobre la cultura del salón de baile, *Butch Queens Up in Pumps* (cuyo título identifica la categoría de salón de baile en la que compitió el propio Bailey): “En general, una 'casa' no significa un edificio real; más bien, representa las formas en que sus miembros, que en su mayoría viven en varios lugares, se ven a sí mismos e interactúan entre sí como una unidad familiar... De hecho, especialmente para las personas de color LGBTQ+ en su adolescencia y principios de los veinte, esta comunidad ofrece un santuario social duradero para aquellos que han sido rechazados y marginados dentro de sus familias de origen, instituciones religiosas y la sociedad en general”.

El punto esencial es que las unidades cercanas y nutridas de personas que tienen un efecto formativo en nuestras vidas pueden provenir de una variedad de lugares, incluir una variedad de personas y recibir cualquier nombre. Lo que importa no es solo a quién consideramos familia, sino lo que significan para nosotros nuestras relaciones más cercanas a lo largo de nuestras vidas.

Sin embargo, esto no disminuye la importancia de las familias de origen. Incluso cuando se forman nuevas familias, o nos convertimos en parte de nuevas comunidades que nos brindan una estructura familiar, todos llevamos con nosotros la historia de nuestras familias de origen y las experiencias que nos han impactado, tanto positivas como negativas. Incluso las familias creadas, en toda su belleza y con todo su amor, existen en alivio contra esa experiencia anterior. Independientemente de nuestras vidas actuales, todavía llevamos los fantasmas de nuestra infancia y nuestros recuerdos de las personas que nos criaron.

LOS FANTASMAS DE LA INFANCIA

En el fondo de un cajón de la cocina de Bob hay una vieja cuchara de aluminio para helado que perteneció a su madre. Cuando era niño, él llegaba después de correr por su vecindario de Des Moines en un día de verano y ella usaba esa pala para servirle un poco de helado y tal vez tomar un poco ella misma. Ahora, más de sesenta años después, saca esa primicia y es un poco como sacar un recuerdo de un cajón. El olor de la cocina de su madre, la sensación de ese momento en el tiempo, está de alguna manera incrustado en la bola de helado.

Marc tiene reliquias similares. En su escritorio guarda una pequeña placa con el nombre de su abuelo. Su abuelo era constructor y exhibió la placa en su propio escritorio. Cuando Marc lo mira, recuerda a su abuelo enseñándole a usar un martillo y un clavo. Casi puede oír el sonido de la voz de su abuelo, a la vez brusca y amable.

Muchos de nosotros tendemos a mantener elementos significativos de nuestra familia que representan cosas que tienen significado para nosotros, tanto buenos como malos. Ciertos objetos pueden conectarnos

evocadoramente con la forma en que solían ser las cosas, recordarnos lo lejos que hemos llegado y las lecciones que hemos aprendido.

Estas reliquias familiares son muestras de un tipo de herencia mayor. No solo de objetos, sino de perspectivas, hábitos, filosofías y experiencias. Podemos aferrarnos a las reliquias psicológicas con la misma seguridad que nos aferramos a algo como una bola de hielo. La madre de Bob siempre enfatizó ser deliberadamente amable como una forma de conectarse con los demás (camareros, extraños, cualquiera) y hoy Bob se encuentra tratando de hacer lo mismo. El abuelo de Marc solía hablar a menudo sobre el placer de hacer las cosas bien, cómo se produce un cierto sonido cuando un martillo golpea un clavo correctamente, y aunque Marc no está construyendo casas, piensa a menudo en esa simple lección.

También hay un lado más oscuro de estas herencias, las experiencias difíciles, incluso traumáticas de la infancia que nos dejan huellas psicológicas. La experiencia del padre de Marc de la Kristallnacht y de escapar del Holocausto permaneció con él de por vida. Muchos participantes del Estudio de Harvard lucharon con padres abusivos o intimidantes.

Las herencias psicológicas pueden ser muy profundas, a veces demasiado profundas para reconocerlas fácilmente. Más allá de las características físicas que heredamos de nuestros padres biológicos, adquirimos hábitos, perspectivas y modelos de comportamiento de los miembros de la familia. Nuestras experiencias más importantes, tanto buenas como malas, no son solo recuerdos. Son eventos emocionales que dejan impresiones tangibles en nosotros, y estas influencias pueden dar forma a nuestras vidas durante mucho tiempo.

Esto puede ser cierto para cualquier experiencia, en cualquier etapa de la vida, pero es especialmente relevante para las experiencias que tiene un niño dentro de su familia de origen. Ha habido una gran cantidad de investigaciones y escritos sobre la importancia de la experiencia de la infancia, lo que ha llevado a una amplia variedad de suposiciones comunes sobre el papel que juega la infancia en la vida adulta. En la cultura popular, las películas y los medios, la infancia difícil de una persona a menudo se cita como la razón por la que se ha comportado de cierta manera, tanto que parece una perogrullada aceptada que la infancia determina el destino de uno en la vida. En un programa de televisión, cuando se nos cuenta la historia de fondo de un villano asesino, siempre parece ser que fue abusado cuando era niño. El tropo es tan omnipresente que aquellos de nosotros que lo pasamos mal cuando éramos niños, a menudo nos preocupamos: Si tuve una infancia terrible, ¿estoy de alguna manera irreparablemente rota? ¿Estoy condenado a una vida infeliz?

PROBLEMAS EN EL PARAÍSO

En 1955, una psicóloga del desarrollo llamada Emmy Werner estaba tratando de comprender mejor el significado de las experiencias infantiles difíciles, por lo que comenzó un estudio longitudinal en la isla hawaiana de Kauai diseñado para seguir a los niños desde el día en que nacieron hasta la edad adulta. . Muchas de las familias que estudió estaban luchando de la misma manera que las familias inmigrantes que vivían en Boston cuando comenzó el Estudio de Harvard. Como Werner escribió:

[Los participantes] eran hijos y nietos de inmigrantes del Sudeste Asiático y Europa, que habían venido a Hawái para trabajar en las plantaciones de azúcar. Aproximadamente la mitad procedían de familias en las que los padres eran trabajadores semicalificados o no calificados y las madres tenían menos de ocho años de educación... [Eran] japoneses, filipinos, hawaianos y parcialmente hawaianos, portugueses, puertorriqueños, chinos, coreanos, y un pequeño grupo de caucásicos anglosajones.

Lo que hizo que este estudio fuera tan notable es que Werner no seleccionó solo a unos pocos participantes de la isla; logró incluir a todos los niños nacidos en la isla de Kauai en 1955 (690 en total) y el estudio duró más de treinta años.

Utilizando datos de su infancia, adolescencia y vida adulta, Werner pudo mostrar una conexión clara entre los eventos adversos de la infancia y la trayectoria de bienestar en la vida individual. Aquellos niños que tuvieron una enfermedad complicada al nacer, que tuvieron malas experiencias con sus cuidadores y que sufrieron abusos, tenían más probabilidades de tener problemas de salud mental y desarrollar problemas de aprendizaje. Su experiencia de infancia realmente importaba.

Pero Werner también encontró motivos para la esperanza.

Un tercio de todos los niños que tuvieron una infancia adversa aún lograron convertirse en adultos atentos, amables y emocionalmente bien ajustados. Estos niños superaron sus difíciles infancias y Werner pudo señalar algunas de las razones.

Hubo factores protectores en el trabajo para algunos niños que contrarrestaron los efectos de sus difíciles infancias. Una de las principales fuentes de protección fue la presencia constante de al menos un adulto a cargo. Incluso una persona que esté preocupada, disponible y emocionalmente involucrada en el bienestar de un niño puede afectar positivamente el desarrollo y las relaciones futuras de ese niño. Algunos de los niños que prosperaron a pesar de la adversidad parecían particularmente capaces de obtener este tipo de apoyo afectuoso.

Como adultos, los participantes del Estudio de Harvard que pudieron reconocer los desafíos y hablar sobre ellos más abiertamente parecían tener una capacidad similar para obtener el apoyo de los demás. Ser abierto y claro acerca de las propias experiencias ofrece una oportunidad para que otra persona sea útil. Esta capacidad de reconocer y afrontar los desafíos, en lugar de tratar de ignorarlos, puede desempeñar un papel importante en la obtención de apoyo tanto en la infancia como en el futuro. La vida de Neal

McCarthy es una maravillosa ilustración de cómo funciona esto y cómo podemos aprovechar nuestras experiencias familiares, buenas y malas, de una manera que nos ayude a prosperar.

LOS ORÍGENES (Y DESARROLLO) DE NUESTRAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Una fría tarde de sábado de noviembre de 1942, un entrevistador del Estudio de Harvard visitó por primera vez a la familia de Neal McCarthy en su casa del West End de Boston. Si vamos al principio de los registros de Neal, podemos encontrar las notas del entrevistador de ese día. Su departamento de tres habitaciones era animado y bullicioso, escribió el entrevistador, con los seis niños haciendo tareas y bromeando, saludando al extraño con camisa y corbata sentado en la mesa de la cocina. Uno de los hermanos de Neal estaba lavando los platos que se habían amontonado. Neal estaba ocupado enseñando a su hermana menor cómo atarse los zapatos. Tenía 14 años.

A fines de la década de 1930 y principios de la de 1940, los investigadores realizaron estas visitas a los hogares de nuestros participantes de la Primera Generación para ver cómo era su vida familiar. ¿Cuán estrictos y amables fueron sus padres? ¿Qué tan presente? ¿Qué tan involucrado? ¿Tuvieron los padres una conexión emocional positiva constante con sus hijos, o fueron retraídos o solo esporádicamente atentos? ¿La familia discutía mucho? En resumen: ¿Cuán cálidos y solidarios fueron los entornos familiares de estos niños?

Ambos padres de Neal nacieron en Irlanda y emigraron a los EE. UU. solo unos meses antes de que naciera Neal. Durante la primera visita del Estudio, Mary, la madre de Neal, preparó té para el entrevistador y se sentó a la mesa de la cocina para responder preguntas sobre la historia de la familia. De vez en cuando, uno de los niños pasaba para anunciar la finalización de una tarea o pedir permiso para ir a ver a un amigo. “Todos los niños respetan a la madre de Neal”, escribió el entrevistador. “Ella es una persona amable y de buen carácter y los niños se centran en ella y hay un cariño cálido en ambos sentidos. Está especialmente orgullosa de Neal porque es muy bueno y no tiene que preocuparse por él”.

Como muchos de los participantes en la muestra del centro de la ciudad, Neal trabajó desde muy joven. Empezó a repartir comestibles y periódicos a los 10 años, y los domingos iba al rico “barrio irlandés de cortinas de encaje” al otro lado de la ciudad y lustraba los zapatos de las personas que salían de la iglesia. Al recordar estos primeros años como un hombre mayor, Neal le dijo al Estudio que le dio la mayor parte del dinero que ganaba a su madre para que lo usara en los gastos familiares. “Llevaría mi comida a casa y normalmente le daría unos cuatro dólares. Y ella pensaría que eso era bastante bueno. ¡Pero ella no sabría que tenía un dólar en mi

sombrero! Muchas tardes iba al boliche y colocaba bolos para que lo dejaran jugar gratis.

Su madre prestó especial atención a quiénes elegían Neal como amigos, y cuando el entrevistador le preguntó a Neal por qué pensaba que no se había metido en problemas en un vecindario donde muchos de sus compañeros no lo habían hecho, Neal dijo: "No ando con pesas". ."

El padre de Neal, un trabajador portuario, también era muy respetado por los niños. Era amable y firme, aunque estaba claro que su madre dirigía la casa.

Neal fue uno de una gran muestra de participantes del Estudio de Harvard que utilizamos para investigar el efecto de la experiencia infantil en la vida adulta de los participantes. Queríamos saber: ¿Se puede escuchar el eco de las primeras experiencias familiares a lo largo de toda la vida de una persona? Con notas cuidadosas y calificaciones de visitas iniciales como la de la casa de la familia de Neal, pudimos formar imágenes de los entornos familiares de la infancia de los participantes. En el caso de Neal, el ambiente familiar se consideró muy positivo. Sus padres fueron afectuosos, involucrados, consistentes y fomentaron la autonomía de sus hijos. El entorno familiar en su conjunto fue calificado como cálido y cohesivo.

Ahora avancemos en el registro más de sesenta años después, cuando entrevistamos a los participantes en sus hogares cuando tenían entre 70 y 80 años. Durante estas visitas prestamos especial atención a la seguridad de sus conexiones con sus socios. ¿Mostraron un comportamiento amoroso? ¿Se sintieron cómodos buscando y brindando apoyo? ¿Valoraron o devaluaron a su pareja? Confiamos no solo en el valor nominal de sus respuestas, sino también en la credibilidad y consistencia de sus comentarios.

Cuando entrevistamos a Neal y a su esposa, Gail, rápidamente quedó claro que tenían un vínculo seguro. Cuando se les pidió por separado que describieran su relación, las palabras que eligieron fueron notablemente similares. Cariñoso, comunicativo, tierno, cariñoso, cómodo, dijo Neal. Tierno, abierto, generoso, comprensivo, cariñoso, dijo Gail. Y ambos proporcionaron ricos ejemplos en sus entrevistas para apoyar estos adjetivos de manera persuasiva. En ese momento, Gail estaba cada vez más incapacitada por la enfermedad de Parkinson y había estado luchando contra ella durante varios años. Vivían en Seattle, Washington, donde Neal dirigía una empresa de contabilidad de la que era cofundador, y Gail habló sobre cómo Neal había cambiado su vida profesional para ayudar a cuidar de ella, aceptando solo tantos clientes como podía manejar sin dejar de darle la oportunidad. atención necesaria. Aprendió a cocinar sus comidas favoritas y se hizo cargo de todas las responsabilidades del hogar. Pero ella insistió en que él siguiera con su afición por la observación de aves y le dijo: "¡Encuétrame una buena!". en su camino hacia la puerta.

"He aprendido mucho sobre las currucas", le dijo al Estudio.

Esta investigación de alguna manera marcó la vida de nuestros participantes. Fuimos deliberadamente a los extremos más lejanos de los

datos, al principio y cerca del final, en busca de asociaciones entre la infancia y el funcionamiento en la vejez. Dado el paso de más de seis décadas, nosotros mismos no estábamos seguros de que se encontraría este tipo de conexión entre las relaciones. Pero nuestra hipótesis resultó precisa: los hombres que, como Neal, tuvieron experiencias más cercanas y cálidas en los primeros años de vida familiar tenían más probabilidades de conectarse con su pareja, depender de ella y apoyarla más de sesenta años después. La fuerza de la conexión a lo largo de sesenta años no fue inmensa, pero estaba claro que la infancia de nuestros participantes era como hilos largos y delgados que tiraban suavemente de sus vidas adultas a lo largo de las décadas.

Después de descubrir este enlace vino la pregunta crucial: ¿Cómo funciona esto? ¿Cómo afecta exactamente la calidad de la infancia de las personas a sus vidas adultas?

Aquí es donde convergen la investigación de Emmy Werner, nuestra propia investigación del Estudio de Harvard y muchas otras investigaciones de todas las culturas y poblaciones para mostrar que un vínculo fundamental entre la experiencia infantil y las conexiones sociales positivas entre adultos es nuestra capacidad para procesar emociones.

Es a partir de nuestras relaciones como niños, especialmente nuestras relaciones con nuestra familia, que primero aprendemos qué esperar de los demás. Aquí es cuando comenzamos a desarrollar los hábitos emocionales, por así decirlo, que nos acompañarán por el resto de nuestras vidas. Estos hábitos a menudo definen la forma en que nos conectamos con los demás y nuestra capacidad para involucrar a otros en formas de apoyo mutuo.

Un punto crucial aquí es que *nuestra capacidad para procesar emociones es maleable. De hecho, el manejo de las emociones es una de las cosas en las que realmente mejoramos a medida que envejecemos. Y existe una fuerte evidencia de que no tenemos que esperar hasta el final de nuestras vidas para que esto suceda. Con la orientación adecuada y algo de práctica, podemos aprender a manejar mejor nuestros sentimientos a cualquier edad.*

Las conexiones entre nuestra experiencia infantil y nuestra vida adulta no son tan fuertes como para no poder alterarse. Cualquier experiencia que tengamos, incluso como adultos, tiene el poder de cambiarnos. Hay participantes en el Estudio, por ejemplo, que tuvieron una infancia cálida y amorosa, pero luego tuvieron experiencias difíciles que cambiaron la forma en que abordaban las relaciones. También hay participantes que tuvieron una infancia difícil, pero sus experiencias posteriores les ayudaron a aprender a confiar y conectarse con los demás.

Neal es un caso particularmente interesante y alentador precisamente por esta razón, porque si bien su primera infancia fue una experiencia tan positiva como la que se puede encontrar en el Estudio de Harvard, esa calidez no duró para siempre. Poco después de la primera visita del Estudio

de Harvard, todo cambió para la familia McCarthy, y los próximos años pondrían a prueba los hábitos positivos que había aprendido de niño.

PROBLEMAS EN LA FAMILIA MCCARTHY

Cuando el Estudio de Harvard visitó por primera vez a la familia de Neal, su madre fue extremadamente sincera sobre muchos detalles de su vida familiar, pintando una imagen amplia y realista de los altibajos de la familia. Pero hubo una cosa crucial que no mencionó durante esa primera visita: ella personalmente había comenzado a luchar, poderosamente, con una adicción al alcohol.

Durante muchos años, Mary había manejado su forma de beber de manera que no interfiriera con la crianza de los niños y el mantenimiento de la prosperidad de su familia. Bebía en privado y lograba controlar la cantidad y el momento en que bebía. Pero poco después de la primera visita del Estudio a la casa de los McCarthy, Mary comenzó a perder el control. Pronto ella estaba bebiendo hasta la intoxicación todos los días. El hogar se volvió tumultuoso e incluso traumático para los niños cuando ella y el padre de Neal comenzaron a tener peleas ruidosas y estridentes sobre su forma de beber y la forma en que estaba afectando a la familia. Habría gritos ya veces violencia por parte de los padres de ambos Neal. Neal amaba a sus padres y, en un esfuerzo por ayudar a su familia destrozada, abandonó la escuela secundaria a los 15 años para ir a trabajar. Vivió en casa hasta los 19 años, ayudando a mantener a la familia y proporcionando un recurso estable para sus hermanos menores. Como hemos visto en casos anteriores, su experiencia de asumir el trabajo y la responsabilidad temprano no fue inusual para los participantes del Estudio del centro de la ciudad.

Neal llevó consigo recuerdos vívidos de este período de confusión durante el resto de su vida: los gritos, la violencia y las lesiones, el estrés, la embriaguez de su madre y la tristeza generalizada de la familia. Vivió en casa hasta que sintió que ya no podía hacer nada más para ayudar.

“Simplemente tenía que irme”, le dijo a un entrevistador de Study, entre lágrimas, cuando tenía 60 años. “Tuve que hacerlo. Mi madre era alcohólica. Ella y papá solían pelear.

Como muchos de los niños del estudio longitudinal de Kauai de Werner, la vida familiar de Neal era una compleja red de experiencias y sentimientos, de amor y frustración, de cercanía y distanciamiento, de cosas buenas y malas. La familia de Neal, como la mayoría de las familias, era complicada.

Pero el caso de Neal muestra el poder que todos tenemos para definir nuestra propia historia. Experimentó primero un ambiente infantil cálido y amoroso, y luego, cuando su madre descendió al alcoholismo, una adolescencia tumultuosa y difícil. Ambas experiencias lo afectaron profundamente. Sin embargo, pudo aprovechar sus experiencias positivas para poner sus experiencias negativas en perspectiva, y no al revés.

También tenía a ese adulto presente y atento en su vida: su padre. Juntos, estos recursos le dieron la fuerza y la confianza para manejar cualquier desafío emocional que enfrentara.

“Sabía que no era así como quería vivir”, le dijo al Estudio sobre su adolescencia y la observación de sus padres. “Pelear, beber, gritar. Cuando creciera, no quería que mis hijos experimentaran eso, y no quería experimentarlo nunca más”.

A la edad de 19 años, Neal escapó de la casa de su familia y se alistó en el ejército. Luchó en la Guerra de Corea, y cuando fue dado de baja obtuvo su GED de la escuela secundaria. Usó sus beneficios de veteranos para ir a la universidad, donde conoció a Gail y se enamoró. Exactamente once días después de graduarse de la universidad, Neal y Gail se casaron. Poco tiempo después, su madre murió por complicaciones relacionadas con la bebida. Ella solo tenía 55 años.

A lo largo de toda una vida de experiencia, Neal desarrolló su capacidad para reflexionar sobre cualquier cosa que pudiera sucederle y considerar sus propias emociones antes de actuar. Pudo dar un paso atrás, reconocer sus desafíos y darse el espacio para encontrar un camino a seguir. Y él necesitaría estas habilidades. Neal pudo haber tenido una adolescencia tumultuosa y traumática y haber luchado en una guerra, pero según él, no fue hasta que tuvo una familia e hijos propios que enfrentó el desafío más difícil de su vida.

NEAL ENCUENTRA LOS RETOS INESPERADOS DE LA VIDA FAMILIAR

Cuando cumplió 56 años, Neal “Mac” McCarthy y su esposa, Gail, eran los orgullosos padres de cuatro hijos, todos adultos. Cada uno de sus hijos, le dijo al Estudio, era más inteligente que él y, enfatizó, amable. Su hijo mayor y su hija, gemelos, habían ido a la universidad. Su hijo ahora era contador y su hija Linda (la participante de la Segunda Generación de la que escuchamos al comienzo de este capítulo) obtuvo su doctorado y se convirtió en química. Este logro asombró a Neal; Linda fue la primera doctora en su familia. Su hijo mediano se casó joven y vivía en Costa Rica. Su hija menor, Lucy, era una niña brillante, dijo, con mucho potencial. Cuando era adolescente, Lucy estaba fascinada por la astrofísica y el espacio, y soñaba con convertirse en ingeniera de la NASA. “Ella es tan inteligente que da miedo”, dijo Neal en ese momento.

Pero a medida que pasaban los años, a Lucy le surgieron ciertos desafíos que ni Neal ni Gail supieron cómo manejar. Lucy había sido tímida, le costó mucho hacer amigos cuando era niña y fue acosada en la escuela primaria. Su vida hogareña era un refugio seguro y sus hermanos y hermanas la cuidaban, pero su experiencia fuera de casa seguía siendo un desafío. En la escuela secundaria, hizo pocos amigos nuevos, comenzó a faltar a clases y,

sin que sus padres lo supieran durante varios años, comenzó a beber en exceso. Después de la secundaria, Lucy siguió viviendo con Neal y Gail. Fue despedida de varios trabajos por ausencias y, a veces, pasaba días en su habitación, sin querer salir. Una vez fue arrestada por robar un reloj de una tienda por departamentos.

La bebida de Lucy era especialmente alarmante para Neal debido a la experiencia de su madre. ¿Le había pasado algunos genes de adicción a Lucy? ¿Seguiría los pasos de su madre?

La familia se unió a Lucy lo mejor que pudo. Sus hermanos estaban disponibles para ella, y su hermano mayor, Tim, la llamaba a menudo para consultar. Lucy se sentía más cómoda hablando con él sobre algunas cosas y se sentía más cómoda hablando con sus padres sobre otras cosas. Neal y Gail le dieron el espacio que ella parecía preferir, pero no querían separarse demasiado. Gail hizo un esfuerzo por encontrar el terapeuta adecuado para ella, pasando por varios antes de encontrar uno con el que Lucy se sintiera cómoda. A menudo, Lucy parecía estar mejorando, solo para caer nuevamente en tiempos difíciles. Le diagnosticaron depresión y comenzó a tomar medicamentos. Eso ayudó, pero no fue una solución completa. Los dos hermanos mayores de Lucy habían ido a la universidad y ella quería hacer lo mismo, pero cuando llegó el momento de presentar la solicitud, no se atrevió a hacerlo. En cambio, comenzó a trabajar en restaurantes alrededor de Seattle, vivía con sus padres y, a veces, intentaba aventurarse y vivir sola. Una vez, cuando Lucy tenía 25 años, Neal llegó a casa del trabajo entre reuniones y la encontró en la mesa de la cocina, sollozando incontrolablemente, diciendo que no quería vivir más. No sabía qué decirle y tenía miedo de decir algo incorrecto. Canceló sus citas e hizo café y sándwiches y se sentó con ella. Se fue llorando antes de que su madre pudiera volver a casa. Canceló sus citas e hizo café y sándwiches y se sentó con ella. Se fue llorando antes de que su madre pudiera volver a casa. Canceló sus citas e hizo café y sándwiches y se sentó con ella. Se fue llorando antes de que su madre pudiera volver a casa.

“No sabemos qué hacer”, dijo Neal al Estudio. “Tratamos de estar allí para ella, pero sentimos que no tenemos opciones. Me aseguro de decirle que la amo. Ahora vive sola y le presto recursos cuando los necesita. Ella nunca quiere sacar dinero pero a veces tengo que insistir porque no quiero verla viviendo en la calle. Desde que era una niña, le he dado probablemente el 80 por ciento de mi atención a Lucy debido a sus problemas, y los otros niños recibieron el último 20 por ciento. Nunca se quejaron, pero sé que fue difícil para ellos. Así son las cosas, supongo.

Los problemas de Lucy complicaron su transición a la edad adulta, pero su situación contenía los mismos dilemas de desarrollo que enfrentan todas las familias con adultos jóvenes: ¿cuándo debe intervenir un padre en lugar de dar un paso atrás y qué tipo de apoyo es mejor? Desde el punto de vista del adulto joven, existe el mismo dilema reflejado en el espejo: ¿Cómo

obtengo lo que necesito de mis padres cuando las cosas no van bien, y aun así trabajo para ser tan adulto como creo que debería ser?

Cada familia enfrenta desafíos y, a veces, estos problemas no tienen solución. Existe una idea occidental, particularmente en los Estados Unidos, de que debemos ser capaces de conquistar todos los problemas. Si un problema no parece superable, la respuesta suele ser rechazarlo por completo. Las opciones se convierten en: debo hacer todo, o no puedo hacer nada.

Pero hay un camino intermedio. Hemos estado defendiendo una estrategia de enfrentar los problemas, en lugar de evitarlos, pero enfrentar un problema no siempre es lo mismo que solucionarlo. A veces, enfrentarnos a nuestras familias significa aprender a sentarnos con situaciones y emociones incómodas, y permitirnos sentir y expresar las emociones que muchos de nosotros tratamos de evitar. A veces, lo mejor que podemos hacer es responder de una manera menos absoluta y más flexible, como lograron hacer Neal y Gail.

Neal y Gail se encontraban en una encrucijada: ¿Deberían hacer todo lo posible para comprometerse con Lucy y sus desafíos? ¿O deberían retroceder un poco y darle a Lucy más espacio para tambalearse o prosperar por sí misma? Mientras luchaban con estas preguntas, su respuesta más a menudo era enfrentarse a la dificultad de Lucy en lugar de minimizarla o fingir que no había problema. Cuando Lucy los empujó, no levantaron las manos y la cortaron. En cambio, le dieron su habitación y esperaron otra oportunidad. Los hermanos de Lucy también brindaron el apoyo necesario a sus padres ya Lucy. A lo largo de la experiencia, incluso en momentos de gritos y peleas, el amor de la familia por los demás finalmente saldría a la superficie. Se mantuvieron flexibles, aunque ninguno de ellos era perfecto. A veces tenían que dar un paso atrás, a veces tenían que intervenir. Pero nunca se dieron la vuelta.

Aun así, como muchos en su situación, Neal no pudo evitar preguntarse si algo de esto era la estrategia correcta. Era difícil saber si estaban haciendo lo correcto y le preocupaba su propia contribución al sufrimiento de Lucy.

"¿Puedo obtener su opinión profesional?" Neal le preguntó una vez a un entrevistador del Estudio, treinta años menor que él, en una conversación sobre su hija. "¿Hay algo más que pueda hacer por ella? ¿Crees que he hecho algo mal?"

Es natural sentirse responsable de los fracasos de nuestros hijos, así como de sus éxitos, incluso cuando mucho de eso no está bajo nuestro control. Los padres a menudo enfrentan sentimientos de culpa cuando sus hijos enfrentan problemas en la vida. A veces, estos sentimientos de culpa se convierten en otra razón más para alejarse de los problemas; simplemente no podemos soportar enfrentar esas emociones. Fue necesaria la valentía de Neal para dar voz a una pregunta que muchos padres se hacen cuando sus hijos tienen dificultades en la vida: ¿Es mi culpa?

Neal nunca logró responder completamente a esta pregunta por sí mismo; permaneció en su mente incluso cuando Lucy llegó a los 30 y 40 años y todavía experimentaba altibajos, períodos de falta de vivienda y problemas con la adicción.

Es cierto que la infancia importa, y la crianza de los hijos importa, pero ningún elemento individual de la vida de una persona moldea completamente su futuro. Los padres no pueden tomar tanto crédito ni tanta culpa como creen que deberían por la forma en que resultan sus hijos. La naturaleza y la crianza, la herencia y el medio ambiente, la crianza de los hijos y los compañeros están estrechamente entrelazados, y todos han servido para moldear a cada uno de nosotros en los adultos que somos hoy. Encontrar una razón definitiva de por qué una persona en particular está teniendo las luchas que está teniendo no siempre es posible. Todo lo que podemos hacer es enfrentar nuestras emociones, como lo hizo Neal, con tanta valentía como podamos, y responder de la mejor manera que sepamos.

EXPERIENCIAS CORRECTIVAS (Y A PARTIR DE AHORA)

Entonces, ¿qué hacemos si la mayor parte de nuestra experiencia infantil fue increíblemente dura o incluso traumática? ¿Todavía hay esperanza para aquellos de nosotros que, a diferencia de Neal, solo tuvimos problemas cuando éramos jóvenes?

La respuesta es un rotundo si. Hay esperanza. Esto se aplica a todos, ya sea que su experiencia en la infancia haya sido difícil o que tengan problemas hoy. La infancia no es el único momento de la vida en el que la experiencia es formativa. Cualquier cosa que experimentemos, en cualquier momento, puede cambiar lo que esperamos de los demás. A menudo sucede que una experiencia positiva poderosa tendrá un efecto correctivo sobre una experiencia negativa anterior. Si crecimos con un padre dominante, es posible que luego nos volvamos cercanos a un amigo cuyo padre se comporte de una manera completamente diferente. Debido a que el padre del amigo no está a la altura de nuestras peores expectativas, nuestra perspectiva puede sufrir un cambio sutil. Ahora podríamos estar más abiertos a otras posibilidades.

Estamos teniendo estas experiencias todo el tiempo, nos demos cuenta o no. La vida, en cierto modo, es una larga oportunidad para experiencias correctivas. Encontrar la pareja adecuada, por ejemplo, puede contribuir en gran medida a corregir las suposiciones y expectativas que desarrollamos en la infancia. La terapia también puede ser útil, en parte debido a la conexión con un adulto cariñoso y constante.

Las experiencias correctivas tampoco son solo una cuestión de suerte. Las oportunidades para cambiar nuestra visión del mundo están llegando todo el tiempo, la mayoría de ellas simplemente pasan de largo. A menudo estamos demasiado metidos en nuestras propias expectativas y opiniones personales para permitir que penetren las sutiles realidades de estas

oportunidades. Pero hay un par de cosas simples (¡aunque difíciles!) que podemos hacer para fomentar nuestra capacidad de ver lo que realmente está sucediendo y, por lo tanto, es más probable que obtengamos los beneficios de la experiencia correctiva.

Primero, podemos sintonizarnos con los sentimientos difíciles en lugar de tratar de ignorarlos. Parte de apoyarse en los desafíos implica ver nuestras reacciones emocionales como información útil en lugar de algo que se debe rechazar.

En segundo lugar, podemos darnos cuenta cuando estamos teniendo experiencias que son más positivas de lo que esperábamos. Quizás en medio de esa reunión familiar que estuviste temiendo durante meses, puedas hacer una pausa y darte cuenta de que, contra todo pronóstico, la estás pasando bastante bien.

Tercero, podemos tratar de “atrapar” a otras personas cuando se están portando bien, tal como sugerimos que podrías hacer con un compañero. La mayoría de nosotros somos muy buenos para notar cuando las personas se están portando mal, pero no somos tan hábiles para notar cuando las personas se están portando bien. En la carretera, los buenos conductores pasan a un segundo plano, pero los malos conductores se destacan. Aprendemos a esperar una mala conducción, de modo que estemos preparados para cuando suceda. Lo mismo es cierto en la vida. Ocasionalmente, trate de notar a los buenos conductores, la buena gente.

El enfoque final y más poderoso es simplemente permanecer abierto a la posibilidad de que las personas se comporten de manera diferente a lo que esperamos. Cuanto más preparados estemos para que la gente nos sorprenda, más probable es que nos demos cuenta cuando hacen algo que no coincide con nuestras expectativas. Este tipo de notar es especialmente importante dentro de nuestras familias.

CONFRONTANDO NUESTRAS PERSPECTIVAS FAMILIARES ACTUALES

En cada familia desarrollamos imágenes de cada uno que luego confirmamos una y otra vez: Mi hermana mayor siempre es mandona... Mi papá siempre me está haciendo pasar un mal rato... Mi esposo nunca se da cuenta de nada...

Esto es lo que llamamos la trampa "Tú siempre / Tú nunca". Nuestra experiencia con los miembros de nuestra familia comienza tan temprano en la vida que nuestras expectativas sobre las relaciones quedan profundamente impresas, y cualquier cosa que suceda, por sutil que sea, a menudo queda impresa en esa vieja huella. Tenemos que recordar que a medida que crecemos y cambiamos a lo largo de nuestras vidas, también lo hacen los miembros de nuestra familia; al no darles el beneficio de la duda, es posible que no veamos cómo han cambiado.

De hecho, mi papá me llamó hoy; él siempre espera que sea yo quien se acerque, ese es un gran paso para él.

Mi hija ayudó a su hermano con su tarea esta noche. No hubiera esperado eso, me aseguraré de agradecerle.

Mi suegra no siempre ha estado ahí para mí, pero estuvo presente cuando mi hijo se enfermó recientemente. Parece que lo está intentando, y eso es importante.

En el Capítulo Cinco mencionamos una instrucción de meditación que es útil para mejorar nuestra capacidad diaria de notar y prestar atención al mundo, y esta meditación es igualmente útil cuando interactuamos con nuestras familias. Es hacernos la pregunta: ¿Qué hay aquí que nunca antes había notado?

Se le puede preguntar acerca de una relación tan fácilmente como se le puede preguntar acerca de un entorno. *¿Qué hay en mi relación con esta persona que nunca antes había notado? ¿Qué me he estado perdiendo?*

Cuando vayas a la cena de Acción de Gracias y tengas que sentarte al lado de tu cuñado, que constantemente insiste en que todos deben aprender a escribir código de programación informática, o te encuentras acorralado por una tía que solo quiere hablar sobre su mascota Bichons, intenta haciendo de esa pregunta tu mantra, al menos durante los primeros minutos (una persona no puede hacer mucho). ¿Qué hay en esta persona que nunca antes había notado? Puede que te sorprenda lo que descubras.

De una cosa podemos estar seguros: nadie con quien nos encontremos en la vida puede ser conocido por completo. Siempre hay más por descubrir. Hacer esos descubrimientos y tomarlos en serio a veces puede corregir los prejuicios que han estado sofocando nuestras relaciones con las personas que conocemos desde hace más tiempo: nuestras familias.

RELACIONES FAMILIARES: POR QUÉ VALE LA PENA

A veces parece que nuestras familias son más permanentes de lo que son; pensamos que nuestras familias siempre estarán con nosotros y siempre serán como son ahora. Pero a medida que cada miembro de la familia pasa a nuevas etapas de la vida, los roles que desempeñamos cambian y, a menudo, cuando esos cambios ocurren sin que nos demos cuenta, los problemas familiares comienzan a desarrollarse. Los adolescentes no necesitan la misma atención que requerían a los dos años. Los padres o abuelos necesitan más ayuda a los 80 que a los 60. Las nuevas madres pueden necesitar la ayuda de un miembro de la familia, pero no su consejo. A veces es posible que debamos preguntarnos: ¿Cuál es un papel apropiado para mí con esta persona en esta etapa de nuestra vida familiar?

Cada uno de nosotros tiene diferentes conocimientos, habilidades y conjuntos de experiencias, y estas diferentes formas de "riqueza" familiar pueden aprovecharse cuando ocurren cambios. Un hermano que superó el acoso cuando era niño puede ayudar a su hijo pequeño que está

experimentando lo mismo. Pero para aprovechar estas formas de riqueza, tenemos que mantenernos en contacto unos con otros. Y es posible que tengamos que pedir esa ayuda, pedir un cambio de roles.

Además de los nuevos desafíos causados por el cambio de roles, las familias pueden separarse a medida que pasa el tiempo, por razones tanto grandes como pequeñas. Incluso un pequeño desacuerdo puede llevar al descuido que luego lleva al final de una importante relación familiar. Cuando un miembro de la familia se muda, la inconveniencia de las visitas puede significar que la familia entera rara vez se reúne. Recuerde la ecuación de relación de cuánto tiempo queda del capítulo cuatro: para un miembro de la familia que rara vez viene, el tiempo de una familia con esa persona puede sumar solo unos pocos días en el transcurso del resto de sus vidas. Mantener las conexiones en marcha requiere esfuerzo. Si el motivo de la desconexión no es geográfico, sino emocional, entonces mantener la conexión podría significar desarrollar la voluntad de enfrentar sentimientos de culpa, tristeza o resentimiento.

El entramado emocional complejo de cada familia es único en formas importantes, y nuestras familias nos afectan de maneras que no lo hacen otras relaciones. Las familias comparten historia, experiencia y sangre como ninguna otra relación puede hacerlo. No podemos reemplazar a una persona que conocemos de toda nuestra vida. Más importante aún, no podemos reemplazar a una persona que nos conoce de toda la vida. Alimentar y enriquecer estas relaciones a pesar de los desafíos, perseverar y apreciar las cosas positivas que obtenemos de ellas vale la pena. Bob piensa en un momento en que, cuando era joven, estaba pasando por un momento en el que estaba increíblemente enojado con sus padres, y un tío lo llevó aparte. Sé que estás loco, dijo su tío. Pero recuerda: nadie volverá a preocuparse tanto por ti nunca más.

EL CAMINO POR DELANTE

Anteriormente en este capítulo, ofrecimos algunos consejos para estar abierto a esas experiencias correctivas inesperadas que pueden ocurrir con los miembros de la familia cuando menos los espera. Pero también podemos ser proactivos en el fortalecimiento de las conexiones familiares. Por supuesto, lo que funciona para una familia puede no funcionar para otra. Pero hay algunos principios generales que pueden ayudar a cultivar fuertes lazos tanto para la familia inmediata como para la extendida. Aquí hay algunas cosas para pensar:

Primero, comienza contigo mismo. ¿Qué tipo de reacciones automáticas tienes hacia los miembros de tu familia? ¿Está emitiendo un juicio basado en experiencias pasadas y excluyendo la oportunidad de que suceda algo diferente?

Una cosa simple que todos podemos hacer es *notamos cuando nos encontramos deseando que alguien sea diferente de lo que es. Podemos*

preguntarnos: ¿Qué pasa si dejo que esta persona sea ella misma sin juzgarla? ¿Cómo sería diferente este momento? Reconocer a otra persona por lo que es y encontrarla donde está puede contribuir en gran medida a profundizar una conexión.

En segundo lugar, las rutinas son importantes. Mencionamos en el Capítulo Siete que una forma de animar las relaciones íntimas es salir de las rutinas. Si bien romper las rutinas también puede ser excelente para las familias que se encuentran estancadas, el hecho es que las relaciones familiares a menudo se definen por su contacto regular. Esto es cierto para las familias que viven juntas bajo el mismo techo, y es especialmente cierto para las familias que viven separadas. Las reuniones regulares, las cenas, las llamadas telefónicas y los mensajes de texto sirven, en combinación, para unir a una familia. A medida que la vida cambia y se vuelve más complicada, encontrar nuevos rituales puede ayudar a mantener vivas las conexiones familiares cuando de otro modo se marchitarían. El contacto regular solía ocurrir más a menudo a través de eventos religiosos como bautizos, Ramadán y bar/bat mitzvahs. Estos todavía ocurren, por supuesto, pero a medida que el mundo se vuelve más secular,

Las herramientas de las redes sociales pueden ayudar aquí. Algunas familias que de otro modo se distanciarían podrían hacer bien en crear un contacto más regular en línea. El software de videoconferencia es especialmente poderoso porque permite una mayor comunicación a través de la expresión facial y el lenguaje corporal. Particularmente durante los bloqueos por la pandemia de Covid-19, las videoconferencias fueron un salvavidas para muchas familias.

Sin embargo, haríamos bien en recordar que siempre existe el peligro de que confiar en las redes sociales y las videollamadas pueda crear la ilusión de que estamos manteniendo un contacto significativo, cuando en realidad es más superficial. Hay corrientes misteriosas y sutiles de sentimientos que pasan entre dos personas que están físicamente presentes la una con la otra. Las conversaciones íntimas nocturnas que Rachel DeMarco describió que tuvo con su padre, Leo, en el capítulo cinco podrían no haber ocurrido si ella no hubiera estado allí en la habitación con él, las luces atenuadas, el gato de la familia en su regazo.

También puede haber algunas oportunidades pasadas por alto para conectarse con nuestras familias inmediatas durante las rutinas diarias. Una de las más poderosas de estas rutinas resulta ser una de las más simples y antiguas: las cenas familiares.

Cualquier excusa para reunir a la familia y conversar es una buena excusa, y existe evidencia de que podría ser especialmente beneficiosa para los niños. Los investigadores han encontrado que las cenas familiares regulares están asociadas con promedios de calificaciones más altos de los niños y una mayor autoestima, junto con tasas más bajas de abuso de sustancias, embarazo adolescente y depresión. También hay evidencia de que comer en casa con más frecuencia conduce a hábitos dietéticos más

saludables. Algunas culturas hacen de las comidas una pieza central de la vida familiar, pero en el mundo occidental, las personas comen más comidas solas que nunca, y los adultos en los EE. UU. comen solos alrededor de la mitad de sus comidas. Esa es una gran oportunidad perdida para la conexión. Las cenas familiares son una oportunidad regular para comunicarse con todos y mantener a los miembros de la familia actualizados sobre la vida de los demás. Incluso si algunos de nosotros estamos molestos por la rutina, puede tener el importante efecto de hacer que todos sientan que no están solos. Los adultos pueden modelar para los niños pequeños las reglas de tomar turnos en la conversación, compartir y escuchar las experiencias de los demás con curiosidad, y los adultos pueden aprender de sus hijos sobre las tendencias culturales. Y no subestimes la importancia de estar juntos, incluso si no siempre hay una buena conversación. A veces, la información importante no se transmite por lo que dicen los miembros de nuestra familia, sino por cómo se siente estar en una habitación con ellos. Los mensajes de texto y los gritos entre habitaciones tienen dificultades para competir con lo que comunicamos en incluso quince minutos de estar sentados juntos en una mesa. Si el horario de su familia no permite cenas, entonces los desayunos pueden cumplir la misma función. Todo ser humano necesita comer. Tan a menudo como podamos, debemos hacerlo juntos.

Finalmente, recuerde que cada miembro de la familia tiene su propia reserva de tesoros enterrados, cosas únicas que solo ellos pueden proporcionar a la familia pero que pueden estar ocultas a plena vista. Considere, por ejemplo, a los abuelos que han acumulado toda una vida de experiencia. Su sentido de identidad generacional, de cómo los miembros de la familia superaron grandes desafíos en el pasado, y su acervo de conocimientos sobre la historia familiar pueden brindarnos perspectivas sobre el presente que no están disponibles a través de otros medios. Las historias familiares son importantes para crear vínculos y mantener conexiones. ¿Cuáles son las preguntas que desea hacerles a sus familiares mayores ahora, antes de que sea demasiado tarde? ¿Qué quieres compartir con tus hijos? Pedirles a los parientes mayores historias sobre la familia puede ser una forma de mantener a las personas conectadas. Los videos cortos, las películas y las fotos pueden ser muy importantes, especialmente después de que las personas han fallecido. Constantemente surgen nuevas formas de preservar la historia familiar y la conexión; nos beneficia aprovecharlas.

No son solo las generaciones mayores cuyos recuerdos son valiosos. Si tienes hermanos, sus recuerdos de crecimiento pueden enriquecer los tuyos. Si sus hijos son adultos, preguntarles qué recuerdan de su infancia puede darle una nueva perspectiva sobre ellos y sobre sus propias experiencias como padre. Los recuerdos compartidos profundizan las conexiones.

El Estudio de Harvard, en cierto modo, es un experimento masivo en este tipo de investigación familiar. Cuando abrimos un archivo individual y

tenemos esa sensación nostálgica de hojear un álbum de fotos familiar, lo hacemos con espíritu de investigación. Pero no necesita subvenciones ni el apoyo de una institución académica para extraer los tesoros que hay en su propia familia. Solo se necesita curiosidad y tiempo. Es posible que encuentre algunas sorpresas, buenas y malas, que enriquezcan su comprensión de su familia.

Los hijos de Neal McCarthy aprovecharon su memoria de esta manera y tuvieron varias conversaciones con su padre sobre sus primeros años de vida. No les dijo todo, no tanto, al parecer, como le dijo al Estudio de Harvard, pero les dijo lo suficiente como para que supieran que había tenido grandes momentos y algunos momentos increíblemente difíciles.

Al final, lo más importante fue algo que vieron de primera mano: cuando formó una familia propia, no huyó de los desafíos, no perpetuó las cosas que le hicieron difícil su infancia y le dio a su familia el regalo de su presencia constante. Incluso si cometió errores, no se alejó de ellos. Él estaba ahí. Cuando se le preguntó qué consejo le daría a la generación futura, su hija Linda dio una respuesta inspirada en su padre y le dijo al Estudio: “Solo diría que nunca olvides de qué se trata realmente esta vida. No se trata de cuánto dinero ganas. Eso es lo que aprendí de mi papá. Se trata de la persona que fue para mí, para mi hijo, mis hermanas y mi hermano, sus siete nietos. Si puedo ser la mitad de eso, estaré bien”.

LA BUENA VIDA EN EL TRABAJO

Invertir en conexiones

Juzga cada día no por la cosecha que cosechas sino por las semillas que plantas.

Guillermo Arturo Ward

Cuestionario del estudio de Harvard, 1979:

P: Si pudiera dejar de trabajar sin perder ingresos, ¿lo haría? ¿Qué harías en su lugar?

Durante las próximas veinticuatro horas, miles de millones de personas en todo el mundo se despertarán y se irán a trabajar. Algunos se dirigirán a trabajos por los que se han esforzado durante toda su vida, pero la mayoría tendrá poca o ninguna elección sobre el tipo de trabajo que hacen, o sobre la cantidad de dinero que ganan haciéndolo. El propósito de trabajar, para la mayoría de las personas, es principalmente para mantenerse a sí mismos y a sus familias. Henry Keane, uno de los participantes del centro de la ciudad de Boston del Estudio de Harvard, trabajó en una fábrica de automóviles en Michigan durante la mayor parte de su vida, no porque le encantara construir automóviles, sino porque le proporcionaba una vida digna. Creció pobre y comenzó a trabajar temprano en la vida. No recibió las mismas ventajas que recibieron hombres educados en Harvard como John Marsden (Capítulo dos) o Sterling Ainsley (Capítulo cuatro), y no ganó tanto dinero. Sin embargo, Henry fue mucho más feliz en su vida que John o Sterling. Al igual que Henry, la mayoría de los demás participantes del Estudio del centro de la ciudad tenían menos opciones de carrera, trabajaban en trabajos más duros, ganaban menos dinero y se jubilaban a una edad más avanzada que los hombres de Harvard. Estos elementos de su trabajo ciertamente tuvieron un efecto en su salud y capacidad para prosperar. Y, sin embargo, la mejor paga y el mayor estatus de los participantes educados en Harvard no eran garantía de una vida floreciente. Hay muchos participantes en el Estudio de Harvard que tenían "trabajos de ensueño", desde investigadores médicos hasta autores exitosos y corredores de bolsa ricos de Wall Street, que, sin embargo, no estaban contentos en el trabajo. Y hay participantes del centro de la ciudad que tenían trabajos "sin importancia" o difíciles y,

sin embargo, obtuvieron mucha satisfacción y significado de ellos. ¿Por qué? ¿Cuál es la pieza que falta? ¿Por qué? ¿Cuál es la pieza que falta? ¿Por qué? ¿Cuál es la pieza que falta? la mayoría de los demás participantes del Estudio del centro de la ciudad tenían menos opciones de carrera, trabajaban en trabajos más duros, ganaban menos dinero y se jubilaban a una edad más avanzada que los hombres de Harvard. Estos elementos de su trabajo ciertamente tuvieron un efecto en su salud y capacidad para prosperar. Y, sin embargo, la mejor paga y el mayor estatus de los participantes educados en Harvard no eran garantía de una vida floreciente. Hay muchos participantes en el Estudio de Harvard que tenían "trabajos de ensueño", desde investigadores médicos hasta autores exitosos y corredores de bolsa ricos de Wall Street, que, sin embargo, no estaban contentos en el trabajo. Y hay participantes del centro de la ciudad que tenían trabajos "sin importancia" o difíciles y, sin embargo, obtuvieron mucha satisfacción y significado de ellos. ¿Por qué? ¿Cuál es la pieza que falta? la mayoría de los demás participantes del Estudio del centro de la ciudad tenían menos opciones de carrera, trabajaban en trabajos más duros, ganaban menos dinero y se jubilaban a una edad más avanzada que los hombres de Harvard. Estos elementos de su trabajo ciertamente tuvieron un efecto en su salud y capacidad para prosperar. Y, sin embargo, la mejor paga y el mayor estatus de los participantes educados en Harvard no eran garantía de una vida floreciente. Hay muchos participantes en el Estudio de Harvard que tenían "trabajos de ensueño", desde investigadores médicos hasta autores exitosos y corredores de bolsa ricos de Wall Street, que, sin embargo, no estaban contentos en el trabajo. Y hay participantes del centro de la ciudad que tenían trabajos "sin importancia" o difíciles y, sin embargo, obtuvieron mucha satisfacción y significado de ellos. ¿Por qué? ¿Cuál es la pieza que falta? y se retiró a una edad más avanzada que los hombres de Harvard. Estos elementos de su trabajo ciertamente tuvieron un efecto en su salud y capacidad para prosperar. Y, sin embargo, la mejor paga y el mayor estatus de los participantes educados en Harvard no eran garantía de una vida floreciente. Hay muchos participantes en el Estudio de Harvard que tenían "trabajos de ensueño", desde investigadores médicos hasta autores exitosos y corredores de bolsa ricos de Wall Street, que, sin embargo, no estaban contentos en el trabajo. Y hay participantes del centro de la ciudad que

tenían trabajos "sin importancia" o difíciles y, sin embargo, obtuvieron mucha satisfacción y significado de ellos. ¿Por qué? ¿Cuál es la pieza que falta? Hay muchos participantes en el Estudio de Harvard que tenían "trabajos de ensueño", desde investigadores médicos hasta autores exitosos y corredores de bolsa ricos de Wall Street, que, sin embargo, no estaban contentos en el trabajo. Y hay participantes del centro de la ciudad que tenían trabajos "sin importancia" o difíciles y, sin embargo, obtuvieron mucha satisfacción y significado de ellos. ¿Por qué? ¿Cuál es la pieza que falta? Hay muchos participantes en el Estudio de Harvard que tenían "trabajos de ensueño", desde investigadores médicos hasta autores exitosos y corredores de bolsa ricos de Wall Street, que, sin embargo, no estaban contentos en el trabajo. Y hay participantes del centro de la ciudad que tenían trabajos "sin importancia" o difíciles y, sin embargo, obtuvieron mucha satisfacción y significado de ellos. ¿Por qué? ¿Cuál es la pieza que falta?

En este capítulo nos centramos en un aspecto importante del trabajo que muchos de nosotros, independientemente de lo que hagamos para ganarnos la vida, a menudo pasamos por alto: el impacto que nuestras relaciones en el trabajo tienen en nuestra vida. No solo porque estas relaciones son importantes para nuestro bienestar, como hemos discutido, sino también porque son aspectos de nuestra vida laboral sobre los que tenemos cierto control y que tienen el potencial de mejorar nuestra experiencia diaria de inmediato. Es posible que no siempre podamos elegir lo que hacemos para ganarnos la vida, pero hacer que el trabajo funcione para nosotros puede ser más posible de lo que pensamos.

DOS DÍAS EN LA VIDA

Imaginemos un par de días en la vida de una trabajadora, la llamaremos Loren, que está experimentando una serie de desafíos comunes que los dos vemos a menudo, tanto en la vida de los participantes de la investigación como en nuestro trabajo clínico.

Durante los últimos seis meses, Loren ha tenido un trabajo en una oficina de facturación médica que maneja las prácticas de varios médicos. Sus compañeros de trabajo, sentados en cubículos a su alrededor, son buenas personas, pero no los conoce muy bien. Cada día, lo que más desea es terminar sus cuentas e irse a casa, donde le espera una serie de desafíos completamente diferentes. Desafortunadamente, terminar el día a tiempo ha sido difícil recientemente porque su empresa acaba de aceptar un nuevo conjunto de cuentas y durante meses su supervisor ha estado mezclando su propio trabajo en el escritorio de Loren, dándole plazos poco realistas y culpándola por trabajar con demasiada lentitud. Hoy su supervisor se va a casa una hora antes. Se queda dos horas tarde.

Cuando llega a casa, su esposo y sus dos hijas, de 9 y 13 años, están cenando. Pizza, por tercera vez esta semana. De hecho, le gusta preparar la

cena para todos, disfruta del ajetreo y ponerse al día con los niños mientras cocina, pero esta semana no ha sido posible y la estrategia de su esposo es hacer lo mínimo. Ella siempre le pide que al menos haga una ensalada. no lo ha hecho Ella no lo menciona.

Agotada, con la mente dando vueltas y todavía con su ropa de trabajo, se sienta con ellos para disfrutar de unos minutos de tiempo en familia.

Sus hijas hablan un rato de la escuela; ella apenas los escucha. Su esposo está mirando en su teléfono. Ella ha hablado con él antes sobre su búsqueda de un nuevo trabajo, él está dispuesto a hacerlo, pero nada ha cambiado desde entonces, y ella no tiene la energía para repetir esa conversación esta noche. Está pensando en todo lo que quedó sin hacer en el trabajo y en cómo probablemente tendrá que quedarse hasta tarde mañana. Su hija mayor le pregunta si Loren puede llevarla a Minneapolis este fin de semana para comprar... Loren la interrumpe: "Hablemos de eso el viernes", dice, "cuando mi cerebro esté funcionando de nuevo". Después de que se acabó la pizza, todos abandonan la mesa. Ella ni siquiera consiguió una rebanada. Come un poco de corteza sobrante y se prepara un plato de sopa. Ha sido un día como cualquier otro día. Mañana el proceso comenzará de nuevo.

Tiene sentido que pensemos en nuestra vida laboral y nuestra vida real como cosas separadas. Al igual que Loren, muchos de nosotros sentimos que las dos cosas existen en esferas de experiencia completamente diferentes. Trabajamos para vivir. Incluso aquellos de nosotros que tenemos la suerte de poder hacer un trabajo que nos apasiona a menudo pensamos en las dos esferas como separadas, y luchamos por encontrar el equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida.

¿Pero nos estamos perdiendo algo aquí? ¿La separación que percibimos entre el trabajo y la vida nos ayuda o nos obstaculiza en nuestra búsqueda de la buena vida? ¿Qué pasa si el valor del trabajo, incluso el trabajo que no nos gusta, radica no solo en que nos paguen, sino también en las sensaciones de estar vivos en el lugar de trabajo, momento a momento, y la sensación de vitalidad que obtenemos al estar conectados con los demás? ¿Qué pasa si incluso el día de trabajo más común presenta oportunidades reales para mejorar nuestras vidas y nuestro sentido de estar conectados con el resto del mundo?

Al día siguiente, el compañero de trabajo de Loren, Javier, parece estresado. Más que ella, incluso. Él se sienta en su escritorio con los auriculares puestos, pero ella puede escucharlo suspirar para sí mismo y él sigue revisando su teléfono. Loren y Javier no son cercanos, pero ella pregunta si todo está bien.

Ayer tuvo un accidente automovilístico. fue su culpa Todos están bien, pero su automóvil está en mal estado y su seguro solo cubre responsabilidad civil. No hay manera de que pueda pagar un auto nuevo, o incluso reparar este, y la oficina está demasiado lejos para llegar allí sin un auto. Su compañero de cuarto lo había llevado hoy, lo cual no es una solución permanente.

"¿El auto todavía conduce?"

"Apenas, no puedo soportarlo en la carretera".

"Mi esposo es mecánico de carrocerías y se dedica a las carreras de rally. Si puedes llevarlo a mi casa, lo armará por poco dinero, al menos lo hará manejable".

"No creo que pueda permitírmelo".

"Será barato o gratis si no te importa cómo se ve. Puede que tengas que comprar un par de piezas y una caja de cerveza. Confía en mí, este hombre podría construir un auto con un montón de basura. Tráelo. Me lo debe."

Se ponen a hablar, realmente por primera vez. Han trabajado juntos durante meses, pero asumieron que no tenían nada en común. Ella es quince años mayor, a él le gustan los videojuegos y, en su mayoría, se han mantenido solos. Loren menciona lo lento que va su trabajo. Javier es un asiduo en los foros en línea que discuten el software algo obsoleto que están usando. Él le pregunta con qué tiene problemas e inmediatamente ve que una parte clave de su trabajo se puede automatizar usando el software.

"Dame un minuto", dice, y se sienta en su puesto. Diez minutos más tarde, el software está manejando un trabajo que le habría llevado horas. Loren casi rompe a llorar de alivio.

Resulta que ambos tienen una queja sobre el sistema de archivo físico, que ocupa una pared entera de la oficina y, a veces, dificulta su trabajo. Javier dice que recientemente trabajó en una oficina similar donde hacían la presentación de manera diferente.

Juntos se acercan al jefe y lo convencen de que un cambio en la presentación podría marcar una gran diferencia en la productividad. Él está de acuerdo y les pide a los dos que desarrollen un plan sobre cómo hacer que suceda sin interrumpir todo. Habrá que hacerlo por etapas, fuera del horario habitual, y será mucho trabajo. Pero si aprueba el plan, obtendrían algunas horas extra.

Al día siguiente, cuando Loren entra en la oficina, hay una bolsa de papel sobre su escritorio. Es una hogaza de pan de masa madre. Javier tiene un iniciador familiar que tiene varias generaciones. Está sorprendida de que este niño hornee su propio pan.

"Hay más de donde vino eso", dice.

Esa noche, Loren termina trabajando un poco hasta tarde otra vez, pero no tanto como antes, así que llama a su esposo y le dice que espere la cena; ella preparará BLT con la masa fermentada.

Varias cosas importantes sucedieron aquí. Primero, Loren convirtió a un compañero de trabajo en un amigo inesperado. El trabajo en equipo que fluyó de esa conexión incipiente, la experiencia compartida, disminuyó inmediatamente su nivel de estrés. Ahora estaban juntos en las trincheras. No solo sintió alivio al recibir ayuda, sintió alivio al ofrecer ayuda.

En segundo lugar, se desarrolló un proyecto significativo. Esto animaba la rutina diaria y los resultados de ese proyecto harían su propia vida laboral mejor y más fácil. Ahora era una participante activa en el entorno de su oficina, trabajando hacia una pequeña meta de su propio diseño. Los eventos que se desarrollaron también conectaron un logro con una relación. Este es un punto crucial. El logro es más significativo cuando es relacional. Cuando lo que hacemos es importante para otras personas, es más importante para nosotros. Podríamos hacer algo como equipo que nos dé un sentido de pertenencia, como Loren y Javier, o podríamos hacer algo que beneficie directamente a los demás; ambos son una especie de beneficio social. También está la satisfacción que obtenemos al compartir nuestro éxito personal con amigos y familiares: otro beneficio.

Finalmente, la creciente amistad de Loren con Javier creó la posibilidad de que su trabajo pudiera convertirse en una parte más significativa de su vida. La oferta de contar con la ayuda de su esposo y el regalo del pan pueden parecer gestos de una sola vez, pero de hecho, tales gestos abren una puerta importante entre dos mundos, una puerta que permite que los elementos positivos de la vida fluyan hacia el trabajo, y viceversa.

Rara vez podemos elegir a nuestros compañeros de trabajo. Pero si bien eso puede parecer una desventaja del trabajo, también crea nuevas oportunidades para las personas que tal vez nunca tengan la oportunidad de reunirse fuera del trabajo para forjar relaciones únicas y un tipo de comprensión que de otro modo no sería posible. A pesar de las diferencias, compañeros de trabajo como Javier y Loren pueden experimentar un encuentro de mentes.

TRABAJO VS. ¿VIDA? O SOLO... ¿LA VIDA?

En todo el mundo, los adultos pasan la mayor parte de su vida trabajando. Existen diferencias entre países debido a factores económicos, culturales y de otro tipo, pero independientemente del país, el trabajo aún representa una parte importante de las horas de vigilia de la mayoría de las personas.

En promedio, los trabajadores en el Reino Unido no trabajan la mayor cantidad de horas cada año (entre sesenta y seis países encuestados en 2017, ese estado pertenece a Camboya), pero tampoco trabajan la menor cantidad de horas (ese estado pertenece a Alemania), por lo que las personas del Reino Unido son buenos ejemplos del trabajador medio. Cuando la persona promedio en el Reino Unido alcance los 80 años, habrá pasado unas 8.800 horas socializando con amigos, unas 9.500 horas en actividades con una pareja íntima y más de 112.000 horas (¡13 años!) en el trabajo. Las personas

en los Estados Unidos distribuyen su tiempo de manera similar. En cualquier momento, el 63 por ciento de todos los estadounidenses mayores de 16 años forman parte de la fuerza laboral remunerada, y hay muchos más que realizan importantes trabajos no remunerados, como criar hijos y cuidar a sus seres queridos.

Cuando llegaron a los 70 y 80 años, algunos participantes del Estudio de Harvard expresaron su pesar por la cantidad de tiempo que habían pasado en el trabajo. Existe el viejo cliché de que, en su lecho de muerte, nadie desea haber pasado más tiempo en la oficina. Es un cliché por una razón: a menudo es cierto:

Ojalá hubiera pasado más tiempo con la familia. Trabajé mucho, al igual que mi padre, que era un adicto al trabajo. Ahora me preocupa que mi hijo también lo sea.

Jaime, 81 años

Ojalá hubiera pasado mucho más tiempo con mis hijos y menos tiempo en el trabajo.

Lidia, 78 años

Probablemente trabajé más duro de lo que debería. Hice un buen trabajo, pero me costó mucho. No tomé vacaciones. Di demasiado de mí.

Gary, 80 años

Esto es algo con lo que muchos de nosotros luchamos. Necesitamos trabajar y mantener a nuestras familias, pero el trabajo tiende a alejarnos de nuestras familias. Es posible que espere que un libro como este abogue por alejarse del trabajo para centrarse más en la familia y las relaciones y, en muchos casos, trabajar menos podría ser exactamente lo que alguien necesita. Pero la complicada interacción entre el trabajo, el ocio, las relaciones, la vida familiar y el bienestar sugiere soluciones más matizadas. Nuestro tiempo en el trabajo afecta nuestro tiempo en casa, nuestro tiempo en casa afecta nuestro tiempo en el trabajo, y son nuestras relaciones en ambos lugares las que forman la base de esa interacción. Cuando hay un desequilibrio, la fuente a veces se puede encontrar en la forma en que hemos estado atendiendo nuestras relaciones de un lado o del otro.

Michael Dawkins, ingeniero de construcción y participante del Estudio, tenía la experiencia común de arrepentirse de la cantidad de tiempo que dedicaba a trabajar, a pesar de que se enorgullecía mucho de su trabajo y lo consideraba el propósito central de su vida. “Me encanta crear y aprender cosas nuevas y ver cambios en mí mismo”, dijo. “Encuentro que hay significado en terminar proyectos y ser reconocido por lo que hago. Me da una buena sensación”. Y, sin embargo, lamentó la forma en que pasaba su tiempo en casa y los efectos que su compromiso con el trabajo tuvo en su matrimonio. “No siempre te das cuenta de lo que te has perdido”, dijo.

“Incluso cuando estás en casa, estás preocupado. Entonces, un día te das la vuelta y te das cuenta de que es demasiado tarde”.

Pero otros participantes, también dedicados a su trabajo, supieron prosperar en medio de esta complejidad. Toma a Henry Keane. Aunque nunca le contó mucho al estudio sobre los autos que fabricaba, a menudo hablaba de lo mucho que disfrutaba de la compañía que encontraba en el trabajo; pensaba en sus compañeros de trabajo como una segunda familia. Su esposa, Rosa, que trabajó en la oficina de nómina de la ciudad durante treinta años, sentía lo mismo por la gente con la que trabajaba, y los dos a menudo organizaban grandes barbacoas para todos los que conocían de ambos trabajos. Es difícil imaginar que al menos una nueva pareja feliz no salió de esas barbacoas.

O tomemos a Leo DeMarco, nuestro maestro de escuela secundaria, quien rechazó varias promociones a puestos administrativos para continuar su trabajo como maestro porque sus conexiones con estudiantes y otros maestros le daban mucha alegría. Su familia a menudo deseaba que hubiera pasado más tiempo en casa, pero el tiempo que pasaban juntos era valioso y la fuerza de su conexión era innegable.

Rebecca Taylor, una de las participantes del Estudio del Consejo Estudiantil, tuvo una experiencia diferente e igualmente común de esta compleja interacción entre el trabajo, el hogar y las relaciones. A los 46 años, las circunstancias habían arrinconado a Rebecca y se encontró luchando. Recientemente divorciada después de que su esposo abandonara abruptamente a la familia, estaba criando sola a dos hijos y trabajaba a tiempo completo como enfermera en un hospital en Illinois. Su hijo, de 10, y su hija, de 15, estaban devastados por el abandono de su padre, y Rebecca estaba haciendo todo lo posible para proporcionar cierta estabilidad en su ausencia. Pero entre sus esfuerzos en el hogar y sus responsabilidades en el trabajo, Rebecca estaba constantemente abrumada. Parecía que nunca tenía suficiente tiempo.

“Todo lo que hago, trato de hacerlo absolutamente lo mejor que puedo”, le dijo a un entrevistador, dos años después de que su esposo se fuera. “Pero en este momento solo se trata de mantener la cabeza fuera del agua. He estado tomando clases adicionales tres veces por semana para obtener algunas certificaciones adicionales, así que cuando llego a casa solo tengo suficiente tiempo para preparar la cena, leer y tal vez hacer algunas tareas domésticas antes de acostarme. Soy demasiado bajito con los niños. Sé que sienten lo estresada que estoy y eso no les ayuda. Pero el trabajo define mi vida en este momento. Tiene que hacerlo, lo necesitamos económicamente. No es una circunstancia grave, no quiero ser demasiado dramático. Pero es continuo y el dinero apenas alcanza. A veces solo quiero rendirme”.

Pero los hijos de Rebecca también estaban allí para ella, y eso le dio un mínimo de fuerza en lo que parecía una situación imposible. “A veces llego a casa y ya han lavado la ropa, sacado la basura y preparado la cena. Ambos son muy activos en ese sentido. Saben que estamos todos juntos en esto. Es

un gran alivio que se sientan así, y nos acerca más. Mi hijo solo tiene 10 años, así que con todo lo que está pasando, todavía está muy apegado a mí. Me sigue cuando llego a casa y nos ponemos al día. Me habla al oído. Hago mi mejor esfuerzo para escucharlo. A veces es difícil si tuve un día difícil”.

El efecto indirecto que tiene el trabajo en nuestra vida hogareña es una preocupación especialmente común. Todos tenemos malos días en el trabajo. Un desacuerdo con un compañero de trabajo, la falta de reconocimiento de nuestras contribuciones, sentirnos menospreciados en el trabajo debido a nuestro género o algún otro elemento de nuestra identidad, enfrentar demandas que posiblemente no podamos cumplir, todo tipo de cosas pueden conducir a emociones perturbadoras que llevamos con nosotros cuando salimos de nuestro lugar de trabajo para volver a casa. O, si nuestros deberes principales están en el hogar con los niños, las emociones negativas pueden persistir después de que los niños se acuestan y nuestras tareas aparentemente interminables terminan por el día.

¿Qué efecto tienen estas corrientes emocionales diarias que surgen del trabajo en las otras partes de nuestra vida? Nuestras parejas y familias pueden tener solo una idea mínima de lo que sentimos cuando salimos del trabajo, pero a menudo son ellos los que cargan con la peor parte de la emoción.

VOLVIENDO A CASA MOLESTO

En la década de 1990, justo cuando la relación con su futura esposa se estaba poniendo seria, Marc comenzó a preocuparse por su propio equilibrio entre el trabajo y la vida. Estaba trabajando más que nunca y le preocupaba no solo perder tiempo con las personas que le importaban, sino también que el tiempo que pasaban juntos se viera afectado por las emociones que se desbordaban del trabajo.

Inspirado por estas preocupaciones personales, como sucede a menudo en la investigación psicológica, Marc comenzó a usar su tiempo en el trabajo para investigar... el tiempo en el trabajo y su conexión con el resto de la vida. Realizó un estudio para tratar de cuantificar los efectos de una jornada laboral difícil en las relaciones íntimas.

Las parejas comprometidas con niños pequeños completaron cuestionarios al final de la jornada laboral y antes de acostarse durante varios días. El estudio fue diseñado para arrojar algo de luz sobre la pregunta: cuando llegamos a casa molestos, ¿cómo afecta nuestras interacciones con nuestras parejas íntimas?

Los hallazgos no sorprenderían a muchas parejas: los días de trabajo difíciles se vincularon con cambios en las interacciones nocturnas. Para las mujeres, un día de trabajo difícil se vinculó principalmente con un comportamiento más enojado, y para los hombres, principalmente con alejarse emocionalmente de su pareja.

Varios de los participantes en el estudio, en particular los hombres, hablaron sobre cómo suelen dejar el estrés del trabajo en el lugar de trabajo. Pero el estudio mostró que incluso si pensamos que dejamos el trabajo en el trabajo, nuestras emociones se transmiten de maneras que no siempre podemos reconocer. Una respuesta cortante a una pregunta inocente, distraerse frente al televisor o la computadora, una conversación sobre los problemas de otra persona que es más breve de lo que debería ser: nos sorprenderá cuánto pueden influir nuestras emociones en el trabajo en nuestra vida en el hogar. Sin embargo, cuando nuestros socios llegan a casa molestos, tendemos a culpar a los socios mismos con el estribillo familiar: ¡No te desquites conmigo!

Cuando los sentimientos del trabajo se derraman en una relación cercana, no hay nada que hacer más que enfrentar esas emociones. Algunas de las técnicas que hemos discutido en el Capítulo Seis (sobre la adaptación a la emoción) y el Capítulo Siete (sobre la intimidad) pueden ser útiles aquí. El ciclo iniciado por volver a casa molesto a menudo es más o menos así: una persona llega a casa molesta y está menos involucrada o es menos paciente con los miembros de la familia; la pareja o los hijos de esa persona responden de manera negativa al comportamiento alterado; esto es seguido por una respuesta negativa de quien está molesto; la tarde va cuesta abajo.

Detener este ciclo es difícil, pero se puede hacer, principalmente abordando directamente las emociones involucradas. Sentimos lo que sentimos, pero no necesitamos dejar que las emociones se salgan con la suya. Si somos nosotros los que volvemos a casa molestos, primero tenemos que reconocer y aceptar que estamos molestos y reconocer que esos sentimientos provienen de algo que sucedió durante la jornada laboral. Una vez que reconocemos estos hechos, tomarnos unos minutos a propósito para sentarnos con las emociones (en el estacionamiento fuera del trabajo, durante nuestro viaje al trabajo, en la ducha en casa) y permitirnos sentir las sin juzgar, puede, contrariamente a la intuición, aliviar algunas de nuestras emociones. los bordes duros. No necesitamos repasar todas las razones de las emociones, todos los errores que se han perpetrado y caer en una espiral de pensamientos negativos. Y la táctica opuesta, tratar de ignorar las emociones u ocultarlas de nuestra pareja, a menudo aumenta su intensidad y la excitación de nuestro cuerpo. En cambio, nuestro primer paso más útil es simplemente reconocer los sentimientos y reconocerlos ante nosotros mismos.

Considere aplicar también algunas de las lecciones de las que hablamos en el Capítulo Cinco (respecto a prestar atención). Cuando llegamos a casa molestos, a menudo lo único que tenemos en mente es el trabajo. Pero llegados a ese punto, es probable que no haya mucho que podamos hacer con respecto a lo que nos molestó en primer lugar. Para salir de una perturbadora espiral de pensamientos, trate de notar su entorno, sus sonidos, sus texturas. Pregúntele a su cónyuge, "¿Cómo estuvo tu día?" y haz tu

mejor esfuerzo para escuchar. Escucha de verdad. Todo esto es más fácil decirlo que hacerlo, por supuesto. Se necesita práctica.

Si es tu pareja la que llega a casa molesta y te encuentras en el lado equivocado de la irritabilidad o la falta de atención, algunas estrategias similares pueden ayudar. Si puede evitar devolver inmediatamente la negatividad, dé un paso atrás y tenga curiosidad sobre lo que puede estar pasando con su pareja. Tome un respiro y vuelva a hacer esa simple pregunta: "¿Cómo estuvo su día?" O cambia la pregunta habitual para indicar que no es solo automática: "Parece que tuviste un día difícil. Háblame de lo que pasó."

Es inevitable que tengamos días difíciles en el trabajo (o muchos seguidos). Pero, ¿podemos hacer algo acerca de las razones por las que estamos teniendo esos días difíciles? A veces, estas emociones difíciles surgen de la naturaleza del trabajo en sí, pero con la misma frecuencia surgen de la naturaleza de nuestras relaciones en el trabajo, ya sea un compañero de trabajo desafiante, un jefe exigente o clientes que nunca parecen estar satisfechos. A menudo, pensamos en estas relaciones de trabajo como grabadas en piedra. Pero no tienen que serlo. Muchas de las técnicas que hemos discutido hasta ahora para las relaciones familiares e íntimas también se pueden aplicar a las relaciones laborales. El modelo WISER para interacciones difíciles del Capítulo Seis también puede ser muy útil con los compañeros de trabajo.

En el caso de Victor Mourad, uno de los participantes del Estudio de Boston del centro de la ciudad, el estrés que experimentó no provino de interacciones difíciles en el trabajo, no de un jefe exigente, sino de un problema que es endémico en el lugar de trabajo moderno: la falta de interacción significativa. En otras palabras, jornadas laborales llenas de soledad.

UNA POBREZA DIFERENTE

Víctor creció en el North End de Boston, hijo de inmigrantes sirios. La suya era una de varias familias de habla árabe en el Estudio. El North End era un barrio fuertemente italiano, un hecho que a menudo hacía que Víctor se sintiera fuera de lugar cuando era niño. En cada entrevista a lo largo de su vida, llamó la atención de los entrevistadores del Estudio de Harvard como muy inteligente y crónicamente tímido. De hecho, creía que era menos inteligente que casi todos los que conocía. Cuando era niño, si un compañero de estudios hacía novillos o se escapaba de casa, creía que era porque ese estudiante era demasiado inteligente para la escuela o más valiente que él.

"Víctor es un chico franco, abierto y adorable que se preocupa por todo lo que lo rodea", dijo uno de sus maestros de secundaria al Estudio. "Pero es un manojo de nervios". Después de que Víctor trabajó en varios trabajos ocasionales hasta los 20 años, su primo comenzó una pequeña empresa de

camiones que prestaba servicios en Nueva Inglaterra y le ofreció un trabajo a Víctor. Víctor se negó, pero después de que se casó y la empresa de su primo comenzó a funcionar bien y se expandió a múltiples ubicaciones, Víctor lo reconsideró.

“Pensé, bueno, me gusta pasar tiempo a solas. Conducir un camión no suena tan mal”, dijo.

Después de varios años, Víctor se convirtió en socio de la empresa, compartiendo las ganancias mientras continuaba conduciendo. Estaba orgulloso de ganarse la vida decentemente y mantener una alta calidad de vida para su esposa e hijos, pero ese orgullo no mitigó sus sentimientos de aislamiento. A veces estaba fuera de casa durante días seguidos y no tenía amigos reales con los que interactuara regularmente. La única persona en el trabajo que conocía bien, su primo, tenía mal genio y, a menudo, no estaban de acuerdo sobre cómo se debía administrar la empresa. Veinte años después de haber comenzado en el trabajo, le dijo al Estudio que el dinero que ganaba le había impedido probar otra cosa, pero que el trabajo se había convertido en una verdadera carga para su vida. “Si tuviera agallas, renunciaría”, le dijo a un entrevistador del Estudio. “Pero un tipo como yo no puede renunciar debido a la bolsa económica en la que estoy.

Al igual que Víctor, muchos de nosotros no siempre tenemos opciones sobre el trabajo que hacemos. Las circunstancias de la vida y la necesidad financiera pueden disminuir nuestras opciones, y es común encontrarnos atrapados en trabajos que no son del todo satisfactorios. No es coincidencia que muchos de los trabajos menos satisfactorios sean también algunos de los más solitarios. En el pasado reciente, la conducción de camiones, la seguridad nocturna y ciertos tipos de turnos nocturnos han sido algunos de los trabajos más aislados. Ahora, aislar los trabajos también es común en las industrias emergentes impulsadas por la tecnología. Las personas que trabajan para los servicios de entrega de paquetes y alimentos, y otras empresas en la economía informal, por ejemplo, a menudo no tienen ningún compañero de trabajo. La venta minorista en línea ahora es una gran industria con millones de trabajadores, pero incluso empacar y clasificar en un almacén de cumplimiento, donde hay muchos compañeros de trabajo, puede ser solitario.

Y por supuesto, está la labor fundacional y milenaria de criar a los hijos; un trabajo que puede ser tan difícil y aislado como cualquier otro. Las horas de conversación sin adultos, todos los días, pueden ser abrumadoras.

Si nos sentimos desconectados de los demás en el trabajo, eso significa que nos sentimos solos durante la mayor parte de nuestras horas de vigilia. Este es un problema de salud. Como hemos mencionado en otra parte, la soledad aumenta nuestro riesgo de muerte tanto como el tabaquismo o la obesidad. Si nos sentimos solos en el trabajo, puede depender de nosotros crear oportunidades para la conexión social en la medida de lo posible. Para los padres que crían a sus hijos en casa, las citas para jugar o las visitas a un parque local (que a menudo son tanto para los padres como para los niños)

pueden ser reconstituyentes. Para los trabajadores del almacén, puede haber oportunidades para conectarse con personas directamente antes de un turno o directamente después. Para un trabajador por encargo, las pequeñas interacciones con los demás pueden ser oportunidades para sentimientos positivos y momentos de alivio de la soledad (en el Capítulo Diez, hablaremos más sobre la importancia de estas interacciones “menores”).

Sin embargo, la soledad en el trabajo no aqueja sólo a quienes se desempeñan en trabajos solitarios. Incluso las personas ocupadas con trabajos extremadamente sociales pueden sentirse increíblemente solas si no tienen conexiones significativas con sus compañeros de trabajo y colegas.

La firma encuestadora Gallup ha realizado encuestas de compromiso en el lugar de trabajo durante treinta años, y una de sus preguntas que más controversia ha suscitado es: ¿Tienes un mejor amigo en el trabajo?

Algunos gerentes y empleados consideran que la pregunta es irrelevante o absurda, y en algunos lugares de trabajo, las buenas amistades en el trabajo se miran con recelo. Si los empleados están charlando y parecen estar pasando un buen rato juntos, algunos piensan que eso significa que no están trabajando y que su productividad probablemente se está viendo afectada.

De hecho, lo opuesto es verdad. Las investigaciones han demostrado que las personas que tienen un mejor amigo en el trabajo están más comprometidas que las que no lo tienen. El efecto es especialmente pronunciado para las mujeres, que tienen el doble de probabilidades de participar en sus trabajos si están "muy de acuerdo" en que tienen un mejor amigo en el trabajo.

Cuando buscamos trabajo y analizamos los beneficios salariales y de salud, la cuestión de las relaciones laborales no suele surgir. Pero estas conexiones son en sí mismas una especie de “beneficio” laboral. Las relaciones positivas en el trabajo conducen a niveles más bajos de estrés, trabajadores más saludables y menos días en los que llegamos a casa molestos. También, simplemente, nos hacen más felices.

CAMPOS DE JUEGO DESIGUALADOS: DESIGUALDADES EN EL TRABAJO Y EN EL HOGAR

Sin embargo, buscar relaciones positivas en el trabajo conlleva sus propios escollos, y los lugares de trabajo históricamente han presentado cargas y desafíos adicionales para los grupos que han sido marginados por la sociedad. En la primera parte del siglo XX en Boston, los marginados incluían a los inmigrantes de áreas pobres de Europa y el gran Medio Oriente que constituían una gran proporción de la muestra del centro de la ciudad. También incluyó a las mujeres que formaron parte del Estudio del Consejo Estudiantil, y hoy incluye a mujeres y personas de color que enfrentan barreras continuas en el trabajo. Es difícil entablar relaciones

auténticas cuando existen prejuicios y desequilibrios de poder generalizados.

“Estoy preocupada en este momento”, dijo Rebecca Taylor, la participante del Estudio del Consejo Estudiantil mencionada anteriormente, a un entrevistador en 1973, “porque el hospital está a punto de despedir a varias enfermeras y yo podría ser una de ellas. Escuché una conversación el otro día entre varios médicos varones, todos ellos acordaron que no era gran cosa si despedían a alguna enfermera porque tenían el doble de ingresos con sus maridos que son el sostén de la familia en casa. ¡Los interrumpí! ¡Tuve que hacerlo! Dije, ¡vamos chicos! ¡No tienes idea de lo que estás hablando! Actúas como si no tuviéramos ninguna responsabilidad, como si la situación de todos fuera la misma. Eso realmente me enfureció. Este es el tipo de pensamiento con el que tengo que lidiar y, por lo que sé, los administradores están de acuerdo. Fácilmente podría perder mi trabajo. No sé qué haré entonces”.

Como psicóloga en un campo dominado por hombres, Mary Ainsworth (la creadora del procedimiento Strange Situation utilizado para iluminar el estilo de apego de un niño que discutimos en el Capítulo Siete) tuvo sus propios encuentros con el sexismo en el lugar de trabajo. A principios de la década de 1960, ella y sus otras colegas de la Universidad Johns Hopkins se vieron obligadas a comer en un comedor separado de los hombres y no recibió una compensación igual a la de sus homólogos masculinos. Al principio de su vida, le dijeron que no la contrataron para un puesto de investigación en la Universidad de Queen en Canadá porque era mujer. El campo de la psicología, e incluso este libro, se vería muy diferente si no hubiera logrado perseverar.

Se ha avanzado mucho en este frente en muchas culturas laborales de todo el mundo, pero las desigualdades persisten. En Estados Unidos, los roles de las mujeres en la fuerza laboral han cambiado significativamente desde la década de 1960, con mujeres trabajando en una mayor variedad de trabajos que nunca antes y por más horas. Pero no ha habido un cambio correspondiente en los roles de las mujeres en el hogar. En su libro de 1989, *The Second Shift*, Arlie Hochschild demostró que si bien hubo una revolución en los roles de las mujeres en el lugar de trabajo, las responsabilidades de las mujeres en el hogar siguieron siendo prácticamente las mismas, especialmente entre las parejas que tienen hijos.

Más de treinta años después, estos desequilibrios en las responsabilidades de crianza familiar continúan perdurando y apareciendo con frecuencia en la terapia de pareja. Los hombres a menudo creen que están contribuyendo por igual en el hogar (y ciertamente haciendo más de lo que hicieron sus padres), cuando en muchos casos sus contribuciones de tiempo a las actividades de cuidado del hogar son menores de lo que imaginan. Una mujer puede preparar la cena, un hombre puede cargar el lavavajillas; uno toma una hora, el otro toma unos minutos. Una mujer puede ayudar a un niño con la tarea, un hombre le leerá un cuento al niño antes de acostarse.

Uno dura media hora, el otro quince minutos. Cada relación es diferente, pero estadísticamente, las cargas de tiempo en el hogar a menudo pesan más sobre la mujer.

La dificultad de las mujeres no acaba cuando salen de casa. El movimiento Me Too ha llamado la atención necesaria sobre el abuso y el acoso sexual relacionados con las jerarquías y los desequilibrios de poder en el lugar de trabajo. Pero incluso en un nivel más inocuo, cuando el sexo no está involucrado, es arriesgado cultivar relaciones auténticas con otras personas que están en diferentes niveles de autoridad, y esto es cierto tanto para mujeres como para hombres. Las discrepancias de poder tienden a sesgar ya veces corromper todo tipo de relaciones.

Ellen Freund, la esposa de un participante del estudio de la Primera Generación, trabajaba en admisiones en una universidad y descubrió el peligro de los desequilibrios de poder cuando una discrepancia en particular envenenó algunas de sus amistades en el trabajo. Cuando se le preguntó en 2006 si se arrepentía de algo, le dijo al Estudio:

Me arrepiento, en realidad. Ya han pasado algunas décadas, pero te lo contaré. Varios años después de que comencé en la universidad, trabajé con cuatro o cinco señoras que tenían más o menos mi edad. Técnicamente trabajaban para mí, pero nos hicimos buenos amigos. Socializamos todo el tiempo. El nuevo decano de admisiones me pidió que le hiciera una evaluación confidencial de todas las personas del personal: sus fortalezas y debilidades. Hice esto y fui absolutamente honesto. El gerente de la oficina pensó que yo era un traidor. Copió el memorándum y lo puso en el escritorio de cada una de esas damas. A partir de entonces nunca desarrollé una relación cercana con nadie con quien trabajé en la universidad. Y eso me sigue hasta el día de hoy. Terminó mi amistad con ellos. Fueron bastante buenos al respecto. Nunca hablamos de eso. Se dieron cuenta de que lo que dije era cierto. Hice todo lo posible para ser justo. Probablemente no lastimó su posición porque dije eso. Pero ciertamente destruyó mi amistad con ellos.

Cuando se le preguntó si había evitado intencionalmente entablar relaciones con otros después de este incidente, Ellen dijo: “Absolutamente. Quería ser libre para tratar con la gente de la manera más puramente profesional posible. No quería ser influenciado o percibido como influenciado por las relaciones personales”.

Ellen optó por desvincularse de sus relaciones en el trabajo, para separar sus “relaciones personales” de lo que consideraba sus “relaciones laborales”. Esta es una estrategia común y comprensible. Si minimizamos nuestras conexiones sociales y minimizamos el grado en que nos abrimos a nuestros compañeros de trabajo, minimizaremos cierto tipo de problemas en el trabajo. Pero potencialmente puede abrir nuevas vías de problemas, incluidos sentimientos de desconexión y soledad. En el caso de Ellen, esta decisión definió su vida en el trabajo a lo largo de su carrera y finalmente llegó a arrepentirse. ¿Qué podría haber hecho ella en su lugar? Enfrentar la

dificultad —hablar con cada uno de sus colegas para ver si se podían aliviar los sentimientos heridos— podría haberle permitido mantener al menos algunas de las relaciones que tanto valoraba.

Estas decisiones impactan el lugar de trabajo en más de un sentido. La desconexión no solo puede disminuir la calidad de nuestro tiempo en el trabajo, sino que también puede obstaculizar la transferencia de conocimientos y detener el crecimiento de los trabajadores, en particular el crecimiento de los trabajadores más jóvenes. Uno de los tipos de relaciones más valiosos en el trabajo es también el que viene con un desequilibrio de poder: el de mentor y aprendiz.

LA TUTORÍA Y EL ARTE DE GENERAR

Cuando nuestro profesor de secundaria, Leo DeMarco, era joven, soñaba con convertirse en escritor de ficción. Pero al final, ese sueño dio paso a su entusiasmo por la enseñanza, y encontró sentido en ayudar a sus alumnos a perseguir sus sueños de escribir. “Alentar a otros”, dijo, “era más importante que hacerlo yo mismo”.

Leo, como todos los maestros, estaba en una posición única en el sentido de que su trabajo era específicamente ser un mentor para sus alumnos. Pero en cualquier profesión hay quienes recién comienzan y quienes llevan mucho tiempo en ella. Una relación de mentoría puede ser beneficiosa tanto para el mentor como para el aprendiz. Como mentores, llegamos a ser generativos. Es una alegría muy particular poder extender nuestra influencia y sabiduría más allá de nosotros mismos y hacia la próxima generación. Podemos pagar los beneficios que se nos otorgan en nuestras propias carreras, o los beneficios que siempre deseamos que se nos hayan brindado. También podemos disfrutar de la energía y el optimismo de las personas que se encuentran en etapas anteriores de su carrera profesional y de estar expuestos a ideas nuevas que a menudo aportan los jóvenes. Como aprendices, por otro lado, somos capaces de aumentar nuestras habilidades y avanzar en una carrera más rápidamente que si tuviéramos que aprender todo por nosotros mismos. Algunos trabajos, de hecho, requieren este tipo de relación. Hay muchos trabajos en los que ni siquiera es posible aprender sin algún tipo de instrucción y un aprendizaje cercano con una persona más experimentada. Abrazar estas relaciones y cultivarlas puede hacer que la experiencia sea mucho más rica para todos los involucrados.

Bob y Marc se han beneficiado de una serie de mentores que han dado forma a nuestras carreras personales y, de hecho, a nuestras vidas. De hecho, en diferentes momentos, nos hemos proporcionado mentores unos a otros.

Cuando nos conocimos, Bob era oficialmente el jefe de Marc, ya que Bob era el director del programa donde Marc estaba haciendo su pasantía en psicología. Marc era más de una década más joven que Bob pero más avanzado en su formación en investigación. Poco después de conocerse,

Bob decidió solicitar una subvención que le permitiría dedicarse a la investigación por sí mismo. Tenía una carrera establecida como psiquiatra clínico y educador; hacer investigación significaría dejar su puesto administrativo y empezar de cero. Algunos de sus colegas lo desaconsejaron, diciendo que era demasiado tarde y que la transición sería demasiado difícil. Bob siguió adelante de todos modos. Pero tenía un problema; una parte significativa de la solicitud de subvención incluía análisis estadísticos complicados, que eran tan extraños para Bob como el griego antiguo.

Era una relación compleja: Bob era el jefe de Marc y tenía que aceptar cierta vulnerabilidad para pedir ayuda. Marc también era vulnerable, ya que Bob era sustancialmente mayor y tenía mucha más seguridad. Pero aprendimos unos de otros. En una dirección fluía el conocimiento estadístico y en la otra, una gran cantidad de experiencia. Al final, Bob obtuvo la subvención e hizo la transición a la investigación (aunque Marc no ha visto una galleta de Bob en muchos años).

A medida que envejecemos y hacemos la transición de ser aprendices a ser mentores, de estudiantes a maestros, surgen nuevas oportunidades de conexión, y esas oportunidades pueden provenir de lugares sorprendentes. Ser mentor de las generaciones más jóvenes y compartir la sabiduría y la experiencia con los demás es parte del flujo natural de la vida laboral y puede hacer que casi cualquier tipo de trabajo sea más gratificante. La satisfacción de ser generativo hace más posible la buena vida en el trabajo.

TRANSICIONES LABORALES

A medida que avanzamos a través de las etapas de nuestras vidas, también ocurrirán transiciones en nuestro trabajo, ya sea cuando recibamos promociones, nos despidan, nos mudemos a nuevos trabajos o tengamos hijos. Con cada transición importante, nunca está de más dar un paso atrás y reevaluar nuestras nuevas vidas a vista de pájaro: ¿Cómo se ven afectadas mis relaciones en el mundo laboral y más allá por el cambio actual? ¿Hay opciones que pueda tomar para mantener conexiones con personas que son importantes para mí? ¿Hay nuevas oportunidades de conexión aquí que me estoy perdiendo?

Una de las transiciones más impactantes en torno al trabajo es también una de las últimas: la jubilación. Esta es una transición complicada y llena de desafíos relacionales. La jubilación "ideal", en la que un trabajador pasa los años requeridos en el mismo trabajo, se jubila con una pensión completa y luego vive una vida de ocio, nunca ha sido tan común (y en la era moderna está casi extinta).

El Estudio de Harvard preguntó a los participantes a menudo sobre la jubilación. Un buen número de los hombres del estudio insistieron en que su vida estaba demasiado ligada al trabajo como para considerar la posibilidad. “¡Nunca me jubilaré!” ellos dijeron. Algunos no querían

jubilarse, otros no se sentían económicamente capaces de jubilarse y algunos simplemente luchaban por imaginar una vida sin trabajo. El estado laboral de algunos participantes fue muy difícil de precisar. Muchos se negaron a pensar en ello, dejaron en blanco las preguntas sobre la jubilación cuando completaron los cuestionarios del Estudio, o indicaron que estaban jubilados a pesar de que seguían trabajando casi a tiempo completo; para ellos, al parecer, la jubilación era solo un estado de ánimo.

Cuando nos jubilamos, puede ser un desafío encontrar nuevas fuentes de significado y propósito, pero hacerlo es crucial. Aquellos a quienes les va mejor en la jubilación encuentran formas de reemplazar las conexiones sociales que los sostuvieron durante tanto tiempo en el trabajo con nuevos "compañeros". Incluso si no disfrutáramos trabajar y lo hiciéramos solo para mantenernos a nosotros mismos y a nuestra familia, eliminar este importante organizador de nuestros días puede dejar un enorme vacío en nuestra vida social.

Cuando se le preguntó a un participante qué extrañaba del trabajo que hizo en su práctica médica, que operó durante casi cincuenta años, respondió: "Absolutamente nada [sobre el trabajo en sí]. Extraño a la gente y la amistad".

Leo DeMarco tuvo un sentimiento similar. Justo después de jubilarse, un entrevistador del Estudio lo visitó en su casa y escribió esto en sus notas de campo:

Le pregunté a Leo qué fue lo más difícil de la jubilación y me dijo que extrañaba a sus compañeros y que trataba de mantenerse en contacto con ellos. "Obtengo sustento espiritual hablando de negocios". Dijo que todavía le gustaba hablar de lo que era la tarea de enseñar a los jóvenes. "Es maravilloso ayudar a alguien a adquirir habilidades". Entonces me dijo, "enseñar es un compromiso humano casi total". Dijo que enseñar a los jóvenes "comenzó todo el proceso de exploración". Dijo que los niños pequeños saben jugar y "el adulto en la educación tiene que recordar cómo hacerlo". Dijo que era difícil para los adolescentes y adultos recordar cómo jugar debido a los otros "compromisos" en sus vidas.

Leo estaba al principio de su retiro cuando dijo esto, y todavía estaba tratando de entender lo que significaba para él no estar más enseñando. Estaba mirando hacia atrás en su carrera, pensando en cómo lo afectó y qué era exactamente lo que se estaba perdiendo. Su comentario acerca de que los adultos recordaban cómo jugar era algo con lo que él mismo estaba lidiando; ahora que el trabajo ya no era el centro de su vida, el juego podía volver a ser importante.

Para muchos de nosotros, en un nivel emocional más profundo, el trabajo es donde sentimos que importamos, para nuestros compañeros de trabajo, para nuestros clientes e incluso para nuestras familias, porque los estamos manteniendo. Cuando ese sentido de importancia desaparece, tenemos que encontrar nuevas formas de importar a los demás. Nuevas formas de ser parte de algo más grande que nosotros mismos.

Henry Keane es un caso representativo. Los cambios en su fábrica lo obligaron abruptamente a retirarse. De repente se encontró con una gran cantidad de tiempo y energía, por lo que buscó algunas oportunidades de voluntariado en las que sintió que podría ser útil. Primero comenzó a trabajar en un hogar de ancianos administrado por Asuntos de Veteranos, y luego comenzó a participar en la Legión Estadounidense y Veteranos de Guerras Extranjeras. También pudo dedicar más tiempo a sus pasatiempos, restaurar muebles y esquiar a campo traviesa. Pero incluso con todo eso, no parecía suficiente. Algo faltaba.

"¡Necesito trabajar!" le dijo al Estudio a los 65 años. "Nada demasiado sustancial, pero espero encontrar algunos trabajos que me mantengan ocupado y aumenten mis ingresos. Me estoy dando cuenta de que me encanta trabajar y estar rodeada de gente".

No era tanto que Henry necesitara el dinero, tenía una pensión decente y estaba feliz con ese ingreso, sino que ganar dinero de alguna manera haría que sus actividades se sintieran importantes; alguien le estaba pagando por ellos. Cada persona debe encontrar su propia manera de importar a los demás.

La comprensión de Henry de querer estar rodeado de gente también nos enseña una lección importante, no sobre la jubilación, sino sobre el trabajo en sí mismo: las personas con las que trabajamos importan. Es importante mirar alrededor de nuestros lugares de trabajo y apreciar a aquellos compañeros de trabajo que agregan valor a nuestras vidas. Dado que el trabajo a menudo está tan envuelto en preocupaciones financieras, estrés y preocupaciones, las relaciones que desarrollamos allí a veces no reciben lo que merecen. A menudo no nos damos cuenta de lo importantes que son realmente nuestras relaciones laborales hasta que desaparecen.

LA NATURALEZA EVOLUTIVA DEL TRABAJO

En las afueras del noreste de Filadelfia, no lejos de donde vive Marc, hay una gran parcela de tierra que solía ser una granja familiar. Las personas que vivían cerca de la finca podían pasar por la mañana y ver pastos verdes, con ganado pastando. Cuando comenzó la Segunda Guerra Mundial, la granja se vendió al gobierno de los EE. UU. y se convirtió en un enorme complejo industrial para producir proyectiles de artillería y prototipos de aviones. La vista cambió a edificios y pistas, con camiones y aviones rodando. Después de la guerra, varios tipos de manufactura continuaron en el sitio hasta finales de la década de 1990, cuando fue vendido y transformado en un campo de golf. Se construyeron casas alrededor del campo, y la gente podía mirar por las ventanas y ver árboles y calles y carritos de golf motorizados en lugar de un parque industrial. Ahora, treinta años después, después de nuevos cambios en la economía, el campo de golf se vendió y, mientras se escribe este libro, una gran parte del terreno se está convirtiendo en un centro de clasificación de UPS. Pronto, cuando la gente

que vive cerca mire por la ventana, las calles y los carritos de golf habrán sido reemplazados por un gran almacén y vehículos de reparto. Esta área no es única; en todo el país, en todos los sectores de la economía, estamos presenciando estas evoluciones.

Los años más formativos de nuestros participantes del centro de la ciudad de Boston, desde que eran niños pequeños hasta que llegaron a la preadolescencia, ocurrieron durante la Gran Depresión. Crecer en una época en la que no podían dar por sentada la seguridad financiera determinó cómo continuarían con su vida laboral. Para ellos, el trabajo a menudo se trataba menos de crear una buena vida y más de evitar un desastre.

Las pruebas económicas que experimentaron esos participantes son relevantes hoy, cuando enfrentamos desafíos económicos, ambientales y tecnológicos que están causando incertidumbre en el futuro previsible. La incertidumbre que habrían sentido Henry Keane o Wes Travers al estar parados en una cola de la era de la Depresión está directamente relacionada con la incertidumbre que un niño de la generación Z podría haber sentido al ver a su familia desalojada de la casa de su infancia durante la crisis financiera de 2008, o que enfrentan los jóvenes a medida que salimos de la pandemia de Covid-19.

A pesar de los avances tecnológicos, todavía hay muchas personas que trabajan en trabajos agotadores, personas que todavía luchan por satisfacer sus necesidades básicas. La prosperidad idealizada que muchos esperaban con la informática y la era de la información se ha limitado a determinados sectores y personas, dejando a otros peor que antes. Las nuevas tecnologías están cambiando la frecuencia con la que interactuamos con los demás en el trabajo. La inteligencia artificial está reemplazando algunos trabajos y personas con sistemas automatizados, creando más interacción con las máquinas y menos con los seres humanos. Los avances en las tecnologías de la comunicación están haciendo que el trabajo remoto sea mucho más común para trabajos en negocios, medios, educación y otras industrias, y una mentalidad siempre activa amenaza con convertir la vida en el hogar de los trabajadores en una extensión de la esfera laboral. Por decir lo menos, una consideración de cómo estos cambios han afectado nuestra aptitud social no ha sido una prioridad principal. Y, sin embargo, el estado de nuestras relaciones se encuentra entre los factores más importantes de nuestra salud y bienestar.

En el Capítulo Cinco lo alentamos a recordar que el tiempo que nos queda a cada uno de nosotros es tanto un recurso finito como una cantidad desconocida. Si queremos aprovechar al máximo las horas de nuestra vida, muchas de las cuales las pasamos en el trabajo, debemos recordar que el trabajo es una fuente importante de socialización y conexión. Cambia la naturaleza del trabajo y cambiarás la naturaleza de la vida.

La pandemia de Covid no podría haber dejado esto más claro. Millones de personas que fueron encerradas en sus hogares y despedidas, suspendidas u obligadas a trabajar de forma remota, rápidamente se dieron

cuenta de que extrañaban las conexiones a las que estaban acostumbrados a tener todos los días. Nos aislamos de nuestros compañeros de trabajo, clientes y colegas. Bob y Marc, por ejemplo, comenzaron a usar herramientas remotas para enseñar, trabajar con colegas e incluso ver a personas en terapia. Eso tomó algún tiempo para acostumbrarse. Era mejor que nada, pero no era lo mismo que antes.

Más desarrollo tecnológico es inevitable. Debido a las ventajas económicas (el menor costo de no mantener una oficina) y las ventajas de los horarios flexibles y los desplazamientos reducidos para los empleados, indudablemente más trabajos incluirán opciones remotas o parcialmente remotas. Esto podría tener sentido financieramente y por ciertas razones logísticas, pero ¿cómo afectará el bienestar de los trabajadores?

La oportunidad de trabajar de forma remota puede tener efectos positivos. Permite a algunos trabajadores mayor flexibilidad y más contacto con sus familias. Es especialmente favorable para los padres que trabajan y les gustaría pasar más tiempo en casa, o que no tienen acceso o no pueden pagar el cuidado de los niños, y para aquellos que tienen viajes al trabajo costosos u onerosos.

Pero también hay una otra cara de esa moneda. Trabajar desde casa nos aleja de contactos sociales importantes en el lugar de trabajo. Podemos sentir una liberación inicial y amar la nueva conveniencia, pero como discutimos en el Capítulo Cinco, las pérdidas que experimentamos con los nuevos avances tecnológicos a menudo son veladas por las ganancias, y estas pérdidas son potencialmente profundas. Se necesita más investigación, pero la pérdida del contacto en persona a medida que trasladamos la mayor cantidad de trabajo posible al hogar puede tener un impacto significativo en la salud mental y el bienestar de los trabajadores. Si bien los padres que trabajan desde casa pueden obtener algunos beneficios al estar más disponibles para sus familias, hacerlo también puede suponer una carga mayor para ellos, obligándolos a trabajar y cuidar a los niños al mismo tiempo.

A medida que enfrentamos estos cambios, podemos y debemos hacernos la pregunta: ¿Cómo afectan estos cambios tecnológicos en el lugar de trabajo a nuestra aptitud social? Si la automatización significa que estamos interactuando más con máquinas y menos con personas, ¿hay alguna manera de cultivar nuevos entornos sociales en el trabajo? Si más de nosotros vamos a trabajar de forma remota, ¿cómo podemos reemplazar el contacto en persona que solíamos tener en el trabajo?

Nuestros cerebros, sintonizados para la novedad y el peligro, se encienden cuando son estimulados por las maravillas de la nueva tecnología y el estrés del lugar de trabajo. En comparación con esas dos cosas, las corrientes sutiles de nuestras relaciones positivas, tan importantes para nuestro bienestar, probablemente se vean eclipsadas. Si nuestras relaciones, tanto en el trabajo como en el hogar, van a prosperar en este nuevo entorno laboral, tenemos que elevarlas y cuidarlas. Somos los únicos que podemos.

Si no lo hacemos, y si el Estudio de Harvard todavía existe dentro de ochenta años, cuando la generación más joven de hoy llegue a los 80 años y los entrevistadores pregunten si hay algo de lo que se arrepientan en sus vidas, podrían mirar hacia atrás, como algunos de nuestros miembros de la Primera Generación. hicieron los participantes en sus comentarios citados anteriormente en este capítulo, y se dan cuenta de que se ha perdido algo crucial.

APROVECHANDO AL MÁXIMO SUS HORAS DE TRABAJO

A menudo pensamos que tenemos mucho tiempo para hacer cambios, mucho tiempo para descubrir cómo mejorar nuestra vida en el trabajo o equilibrar nuestra vida laboral y familiar. Si tan solo pudiera superar esta dificultad actual, este problema actual, Tendré tiempo para pensar en eso; siempre hay un mañana, pero cinco o diez años pueden pasar en poco tiempo. Realizamos entrevistas personales con los participantes del Estudio de Harvard cada diez o veinte años. Parece mucho tiempo, pero cada vez que solicitamos una nueva entrevista, los participantes a menudo decían algo como: ¿Ha pasado tanto tiempo ya? Les parecía que había pasado una década en un abrir y cerrar de ojos.

En el Capítulo Cinco hablamos sobre la ilusión común de que siempre habrá tiempo para las cosas que necesitamos hacer, y cómo en realidad solo tenemos el momento presente. Si siempre estamos imaginando que habrá tiempo después, un día miraremos a nuestro alrededor y nos daremos cuenta de que ya no hay más tarde. La mayoría de nuestros ahora habrán pasado.

Así que mañana cuando te levantes y vayas a trabajar, considera algunas preguntas:

- ¿Quiénes son las personas que más disfruto y valoro en el trabajo, y qué tienen de valiosas? ¿Los estoy apreciando?
- ¿Quién es diferente a mí de alguna manera (que piensa de manera diferente, proviene de un entorno diferente, tiene una experiencia diferente) y qué puedo aprender de esa persona?
- Si estoy teniendo un conflicto con otro trabajador, ¿qué puedo hacer para aliviarlo? ¿Sería útil el modelo WISER?
- ¿Qué tipo de conexiones me estoy perdiendo en el trabajo que podría querer más? ¿Podría imaginar una manera de hacer que estas conexiones sean más probables o más ricas?
- ¿Conozco realmente a mis compañeros de trabajo? ¿Hay alguien a quien me gustaría conocer mejor? ¿Cómo puedo comunicarme con ellos? Incluso puede elegir a esa persona con la que parece tener menos en común, y hacer un punto para ser curioso y preguntar sobre algo que haya mostrado, como fotos de la familia o mascotas o una camiseta que usa en el trabajo.

Luego, cuando regrese a casa, considere cómo se siente y cómo las experiencias de la jornada laboral pueden influir en su tiempo en casa. Podría ser que esta influencia sea, en general, buena. Pero si no, ¿hay cambios pequeños y razonables que se puedan hacer? ¿Te ayudarían diez minutos o media hora para ti mismo, o una caminata corta o nadar antes de llegar a casa del trabajo? ¿Ayudaría apagar su teléfono inteligente durante un período de tiempo específico para evitar que el trabajo se derrame en tiempo familiar?

A veces preferimos estar haciendo otra cosa que no sea trabajar. Pero estas horas son una gran oportunidad social. Muchos de los hombres y mujeres más felices del Estudio de Harvard tenían relaciones positivas con su trabajo y sus compañeros de trabajo, ya sea que vendieran llantas, enseñaran en el jardín de infantes o hicieran cirugía, y pudieron equilibrar (a menudo después de mucha dificultad y negociación) su vida laboral con su vida hogareña. Ellos entendieron que era todo de una pieza.

“Cuando miro hacia atrás en mi vida laboral”, dijo Ellen Freund, administradora de la universidad, al Estudio en 2006, “a veces desearía haber prestado más atención a las personas que trabajaron para mí o a mi alrededor y menos al problema en mano. Me encantó mi trabajo. Realmente lo hice. Pero creo que era un jefe difícil, impaciente y exigente. Supongo que desearía, ahora que lo mencionas, haber conocido a todos un poco mejor.

Nuestra vida no espera en la puerta cuando entramos al trabajo. No se para al lado de la carretera cuando nos subimos al asiento de nuestro camión. No se asoma por la ventana del salón de clases cuando nos reunimos con nuestros estudiantes el primer día de clases. Cada día de trabajo es una experiencia personal importante, y en la medida en que podemos enriquecer a cada uno con las relaciones, nos beneficiamos. El trabajo también es vida.

TODOS LOS AMIGOS TIENEN BENEFICIOS

Mis amigos son mi “patrimonio”. Perdóname entonces la avaricia de atesorarlos.

Emily Dickinson

Ananda, uno de los discípulos de Buda, le dijo un día a Buda: “Me he dado cuenta de que la mitad del camino hacia la vida santa está hecho de buenas amistades”.

“No, Ananda”, dijo el Buda. “Los amigos no son la mitad de la vida santa. Todos ellos son de la vida santa.”

Upaddha Suta

Sin amigos, nadie elegiría vivir.

Aristóteles, *Ética a Nicómaco*

Cuestionario del estudio de Harvard, 1989:

P: Considere a sus 10 mejores amigos (excluyendo familiares y parientes cercanos). ¿Cuántos de ellos colocaría en cada una de las siguientes categorías?

- (1) Íntimo; compartimos la mayoría de nuestras alegrías y tristezas;
- (2) compañerismo; tenemos interacciones frecuentes que surgen de intereses compartidos;
- (3) Informal; no nos buscamos.

Cuando Louie Daly tenía 50 años, un entrevistador de Study le preguntó acerca de su amigo más antiguo. “Me temo que no tengo amigos”, dijo. “El amigo más cercano que tuve fue un tipo llamado Morris Newman, éramos compañeros de cuarto en mi primer año de universidad. Fue Mo quien me introdujo a la música jazz, que ahora me apasiona. Estuvimos muy unidos durante un año hasta que suspendió. Nos escribimos de un lado a otro durante unos diez años después de eso. Luego dejó de escribir. Hace cinco años pensé que extrañaba a Mo, así que pagué \$500 a una agencia de búsqueda para encontrarlo. De hecho lo encontraron, y empezamos a escribirnos de nuevo. Luego, un día, unos tres meses después, fui a la caja y había una carta allí, pero no era de Mo. Era de su abogado diciéndome que Mo había fallecido repentinamente”.

Cuando se le preguntó a quién llamaría ahora si tuviera un problema, Louie dijo: “Soy una persona muy autosuficiente. No necesito tanto a la gente”.

Leo DeMarco informó de una experiencia diferente. Cuando un entrevistador le preguntó si tenía un mejor amigo, Leo dijo sin dudar: “Ethan Cecil”. Se conocían desde la escuela primaria y todavía eran cercanos. Ethan vivía a un par de horas de distancia y venía de vez en cuando, se dejaba caer y empezaba a hablar. Mientras Leo hablaba de esta amistad, sonó el teléfono y Leo habló con la persona que llamaba con una voz muy animada. Cuando colgó, dijo: “Ese era Ethan”.

¿Qué significa, en nuestra vida adulta, tener un amigo? ¿Qué significa ser un amigo? ¿Qué tan importantes son las amistades en nuestras vidas, realmente?

Cuando somos niños, las amistades suelen ser centrales, en parte porque tienen una cualidad muy intensa. La fuerza de la conexión entre dos amigos en la infancia (o incluso en la adultez temprana) solo se compara con la intensidad del dolor si la amistad sale mal. Si nos sentimos amados, nuestros corazones se elevan con un sentido de pertenencia, y si nos sentimos agraviados o intimidados, esas heridas son profundas.

Cambiamos a medida que envejecemos y, como consecuencia, cambian nuestras conexiones con los amigos. Las amistades que fueron fundamentales durante la edad adulta temprana pueden desvanecerse en los primeros años de un matrimonio o cuando nacen los hijos, pero luego resurgen durante un período difícil en el matrimonio o después de la muerte de un ser querido.

Todo esto es natural. Pero junto con el flujo y reflujo natural de la vida, cada uno de nosotros tiene un enfoque habitual de las amistades. A menudo, este enfoque es menos que consciente, casi automático. Damos a nuestras amistades lo que se siente natural darles, en lugar de considerar lo que necesitan. A medida que envejecemos y la vida se vuelve más ocupada, tenemos que tomar decisiones sobre el tiempo limitado que tenemos, y nuestros amigos suelen ser los últimos. Las responsabilidades con la familia y el trabajo pueden tener prioridad sobre una llamada telefónica a un viejo amigo o un café con un nuevo amigo o un juego de cartas regular o un club de lectura mensual (recomendamos The Good Life). Claro, es divertido salir y pasar un buen rato con amigos, podríamos pensar mientras decidimos a dónde debería ir nuestro tiempo, pero tengo cosas más importantes que hacer. O podríamos pensar,

La verdad es que nuestros amigos son mucho más importantes para nuestra salud y bienestar como adultos de lo que les damos crédito. Es sorprendente, de hecho, cuán poderosos pueden ser los efectos de las amistades en nuestra vida adulta, considerando la cantidad de atención que reciben. Los amigos pueden levantarnos cuando estamos deprimidos, proporcionar una conexión importante con nuestra propia historia y, quizás

lo más importante, hacernos reír; a veces nada es tan beneficioso para nuestra salud como pasar un buen rato.

Durante siglos, los filósofos han observado los profundos efectos de la amistad. El filósofo romano Séneca escribió que el valor de los amigos va mucho más allá de lo que pueden hacer por nosotros. No mantenemos amigos solo para tener a alguien que pueda sentarse junto a nuestra cama cuando estamos enfermos, o que venga a rescatarnos cuando estamos en problemas. “Cualquiera que piense en sus propios intereses y busque amistad con esto en mente está cometiendo un gran error”, escribió Séneca. “¿Cuál es mi objeto al hacer un amigo? Tener a alguien por quien poder morir, alguien a quien pueda seguir al exilio”.

Séneca se refería al hecho de que los beneficios de las amistades a veces son oscuros y no se observan fácilmente. Quizás por esto, estas relaciones a menudo se descuidan. Las buenas amistades no siempre nos llaman la atención o se nos meten debajo de las narices, esperando atención. A veces, simplemente pasan silenciosamente al fondo de nuestras vidas y se desvanecen lentamente.

No tiene que ser así. Si miramos más detenidamente, es posible que descubramos que no hemos notado oportunidades sencillas y potencialmente divertidas para prestar atención a los amigos y despertar nuestro universo social, oportunidades que se esconden a plena vista y que podrían mejorar profundamente la calidad de nuestras vidas. . Las amistades pueden no requerir nuestro cuidado, pero no pueden cuidarse a sí mismas.

BUENA COMPAÑÍA EN UN CAMINO DIFÍCIL

Hace treinta años, cuando Bob y Marc se conocieron, nuestra conexión era principalmente profesional. Una vez a la semana, almorzábamos y hablábamos sobre cosas como modelos estadísticos, métodos de investigación y diseño de estudios. A pesar de que las conversaciones eran en su mayoría sobre asuntos profesionales (y el enfoque ocasional en la política de la oficina y otros temas de chismes), cada uno de nosotros tenía una sensación creciente de que el otro era una persona a la que queríamos conocer mejor. Entonces, incluso cuando no teníamos asuntos urgentes, seguíamos reuniéndonos para almorzar todas las semanas a la misma hora. Y, por supuesto, encontramos más y más de qué hablar: nuestras familias, nuestros pasatiempos, recuerdos de la infancia.

En un momento propusimos reunirnos con nuestras esposas para una cena. Afortunadamente, la esposa de Bob, Jennifer, y la esposa de Marc, Joan, descubrieron que disfrutaban de la compañía del otro. Joan y Jennifer tuvieron que sentarse a conversar ocasionalmente sobre análisis estadístico, pero aceptaron esa carga y en un tiempo relativamente corto las cuatro nos hicimos buenas, si no íntimas, amigas. En un momento, después de un par de meses sin cenar, Bob y Jennifer invitaron a Marc y Joan. Joan estaba embarazada por primera vez, faltaba poco más de un mes para la fecha de

parto y ella y Marc esperaban el nacimiento con nerviosismo. Bob y Jennifer ya tenían dos hijos pequeños propios, por lo que Marc y Joan estaban ansiosos por recibir tranquilidad y consejos sobre qué esperar.

Pero al final de un día de trabajo el jueves antes de la cena programada, Marc recibió una llamada desesperada de Joan. Durante un chequeo de rutina, el médico le dijo que tenía que ir al hospital de inmediato para una cesárea de emergencia. Marc se quedó sin trabajo y casi se choca con Bob en el camino.

“Son Joan y el bebé”, dijo Marc. “Está en una ambulancia de camino al hospital”.

Cuando llegó Marc, Joan estaba conectada a unos monitores y se retorció de dolor. Los médicos explicaron que tenía una forma de preeclampsia potencialmente mortal. Su hígado mostraba signos de falla, su presión arterial, visible en un monitor detrás de ella, se estaba disparando, y seguía pidiendo a Marc ya las enfermeras que le aseguraran que estaba empezando a bajar. Tanto Marc como Joan recuerdan que los médicos dijeron que Joan y el bebé probablemente morirían si la cesárea no se realizaba correctamente.

Mientras preparaban a Joan para la cirugía, Marc llamó a Bob para darle una actualización rápida. Bob le hizo saber a Marc que estaba disponible en cualquier momento para ir al hospital y hacerle compañía. Los acontecimientos se desarrollaron demasiado rápido esa noche para que Bob llegara al hospital, pero en medio de la preocupación más visceral que Marc jamás había experimentado, la oferta de ayuda de Bob fue increíblemente poderosa y tranquilizadora. Tanto la familia de Marc como la de Joan estaban demasiado lejos para llegar a tiempo, y se necesitaba urgentemente un amigo reconfortante.

La cesárea transcurrió sin problemas y Marc estuvo allí con Joan para presenciar el nacimiento de su hijo y compartir el alivio cuando la presión arterial de Joan comenzó a volver a la normalidad. Ambos se regocijaron cuando su hijo soltó su primer grito, en realidad más como un chillido. Nacido un mes antes, era pequeño como un pájaro (pesaba cuatro libras y media), pero por lo demás sano. Joan y Marc estaban tan cansados que ni siquiera podían decidir el nombre del bebé. Marc le dio a Bob la actualización y le dijo que iban a intentar dormir un poco.

Al día siguiente, Bob canceló sus compromisos y fue a visitar a Joan, Marc y al recién nombrado Jacob en el hospital.

La recuperación de Joan fue lenta, pero después de cinco largos días se fueron a casa. Marc y Joan tienen un video de Joan saliendo del hospital arrastrando los pies y Jacob moviéndose nerviosamente en un asiento de automóvil para su partida. No es el video de mejor calidad, es un poco animado, pero Bob no es el mejor videógrafo.

Esos días fueron tan borrosos para Marc que no fue hasta mucho más tarde que los recordó y se dio cuenta de que tener a Bob cerca, aunque Bob no podía hacer nada para ayudar a Joan, marcaba una verdadera diferencia.

También le mostró a Marc que su amistad no se trataba solo de estadísticas e investigación y algunos buenos momentos durante algunas cenas. Bob estuvo allí para él y Joan cuando realmente importaba. Y sabía que cuando llegara el momento, él también estaría allí para Bob.

Esta es solo una de muchas historias en la vida de nuestra amistad; la amistad que ahora, veintiséis años después, le ha traído este libro. Cuando piensas en los momentos más difíciles de tu vida, es posible que te vengan a la mente historias similares. Cuando la adversidad golpea, y eventualmente lo hace, a menudo son nuestros amigos los que nos ayudan, quienes nos protegen contra el clima salvaje de la vida.

El poder de la amistad no es solo materia de anécdotas u observaciones filosóficas; la ciencia ha demostrado claramente este efecto. Los amigos disminuyen nuestra percepción de las dificultades, lo que nos hace percibir los eventos adversos como menos estresantes de lo que los veríamos de otra manera, e incluso cuando experimentamos estrés extremo, los amigos pueden disminuir su impacto y duración. Sentimos el estrés, pero con la ayuda de amigos podemos manejarlo mejor. Menos estrés y una mejor gestión del estrés conducen a un menor desgaste de nuestros cuerpos.

Amigos, en definitiva, nos mantienen más saludables.

En el Capítulo Dos discutimos una revisión de 2010 realizada por Julianne Holt-Lunstad y otros que reunió 148 estudios y una gran cantidad de datos para analizar el efecto que las conexiones sociales tienen sobre la salud y la longevidad. Entre esos 148 estudios hubo un número que se centró específicamente en la amistad. Aquí hay algunos que hacen el punto:

- Un gran estudio longitudinal en Australia encontró que las personas mayores de 70 años con la red de amigos más sólida tenían un 22 % menos de probabilidades de morir durante el período de estudio (diez años) que aquellas con la red de amigos más débil
- Un estudio longitudinal de 2.835 enfermeras con cáncer de mama encontró que las mujeres que tenían diez o más amigos tenían cuatro veces más probabilidades de sobrevivir que las mujeres que no tenían amigos cercanos.
- Un estudio longitudinal de más de 17.000 hombres y mujeres entre las edades de 29 y 74 años en Suecia encontró que las conexiones sociales más fuertes redujeron el riesgo de morir por todas las causas en casi una cuarta parte durante un período de seis años.

La lista continua. Cuando aumentamos nuestra conexión con los amigos, tiene un efecto medible en nuestros cuerpos porque nuestros cuerpos necesitan lo que brindan las amistades. La necesidad humana de amigos y la cooperación que viene con ellos es una pieza evolutiva importante de lo que ha hecho de los seres humanos una especie exitosa. Tener amigos, tener un

grupo al que pertenecemos, siempre ha hecho más probable la supervivencia en entornos peligrosos, y los amigos también protegen nuestra salud en entornos modernos estresantes. No importa cuán fuertes seamos, cuán independientes seamos, cuán autosuficientes seamos, todavía estamos sintonizados biológicamente para la amistad. Cuando las cosas se ponen difíciles, incluso los más difíciles se benefician de tener amigos.

UN TESORO DE TIEMPOS DIFÍCILES

De alguna manera, el Estudio de Harvard está en una posición única para investigar la conexión entre la amistad y la adversidad, porque es un tesoro de tiempos difíciles. Todos nuestros participantes de Primera Generación vivieron la Gran Depresión. Casi toda la cohorte del centro de la ciudad de Boston procedía de comienzos humildes (por decir lo menos) ya veces trágicos, y una parte de la cohorte de la Universidad de Harvard creció en circunstancias económicas o sociales desafiantes. En la cohorte universitaria, el 89 por ciento luchó en la Segunda Guerra Mundial, como hemos mencionado, y aproximadamente la mitad de ellos participaron en combate. Muchos de los participantes del centro de la ciudad, que eran unos años más jóvenes, lucharon en la Guerra de Corea. Algunos de los participantes del Estudio se enfrentaron a situaciones en las que tenían que matar o ser asesinados, y algunos presenciaron cómo mataban a sus amigos.

¿Qué papel jugaron las amistades en medio de estos desafíos? ¿Tienen sus experiencias alguna lección para nosotros?

Ellas hacen. Usando los relatos de primera mano de los participantes sobre sus experiencias de combate y sus conexiones con sus compañeros de servicio, encontramos que aquellos hombres que tenían amistades más positivas con sus compañeros de servicio y que sirvieron en unidades de combate que estaban más cohesivas y conectadas, tenían menos probabilidades de experimentar síntomas de PTSD después de la guerra. Sus amistades, en otras palabras, eran como una especie de armadura protectora. Tener amigos buenos y confiables protegió a estos hombres durante algunos de los eventos más difíciles de sus vidas.

Algunas de esas relaciones perduraron. Una de las preguntas que hicimos a los participantes fue sobre su contacto posterior con los amigos que hicieron durante la guerra. Algunos todavía intercambiaban tarjetas de Navidad con sus compañeros de servicio, todavía hablaban por teléfono con ellos ocasionalmente e incluso continuaron viajando para visitarlos hasta el final de sus vidas. Algunos incluso reportaron mantenerse en contacto con las esposas de sus camaradas militares.

La mayoría, sin embargo, perdió el contacto con esos camaradas, al igual que habían perdido el contacto con otros amigos. A medida que transcurrieron sus vidas, siguieron surgiendo desafíos, pero tuvieron que superarlos sin el apoyo de amigos cercanos. Al igual que Neal McCarthy (Capítulo Ocho), hay participantes en el Estudio que sirvieron en la guerra,

vieron combate, pero nos dijeron que sus experiencias más difíciles ocurrieron durante su vida civil. Sobre ellos pesaban divorcios, accidentes, muertes de cónyuges o de hijos, y otro tipo de experiencias intensas y estresantes. Pero a medida que envejecían, su atención a las amistades a menudo disminuía, hasta que se encontraron frente a experiencias estresantes sin el apoyo de amigos. A diferencia de cuando estaban en combate, no tenían compañeros a quienes recurrir o con quienes compartir sus dificultades. Nadie para ayudarlos a pasar.

AMISTADES QUE SE MARCHAN

Mirando a través de los archivos del Estudio, no toma mucho tiempo encontrar hombres que, en sus últimos años, se arrepintieron de la forma en que terminaron sus amistades. Estos incluyen los casos de aislamiento y soledad extremos como Sterling Ainsley (Capítulo cuatro) o Víctor Mourad (Capítulo nueve), pero a lo largo del Estudio corren corrientes de un sentimiento más común de desconexión, en el que los hombres avanzan a través de las etapas de su vida adulta. vive con cada vez menos amistades cercanas. Cuando se les dio la oportunidad de hablar sobre el estado de sus amistades, una oportunidad que rara vez tuvieron fuera de las investigaciones del Estudio, estos hombres casi siempre afirmaron que la falta de amistades cercanas se debía a su autosuficiencia e independencia. Al mismo tiempo, muchos expresaron el anhelo de una mayor cercanía con los amigos.

“Muchos hombres como yo lamentan no haber tenido más amigos cercanos”, dijo un participante al Estudio. “Nunca he tenido un amigo muy cercano. Mi esposa tiene más amigos que yo”.

Aunque esta experiencia con amigos es común en el Estudio, particularmente para los hombres, no hay pruebas sólidas que respalden la creencia de que los hombres están "programados" de alguna manera para la independencia emocional y el estoicismo y son reacios a la intimidad. En cambio, es probable que este enfoque de las amistades (y las relaciones en general) sea principalmente el resultado de fuerzas culturales. Por ejemplo, los patrones de amistad entre las personas LGBTQ+ a menudo difieren de los de sus contrapartes heterosexuales, y es probable que haya diferencias generacionales en la forma en que los hombres conducen su vida social a medida que envejecen.

Las investigaciones indican que las diferencias en los patrones de amistad entre hombres y mujeres son en realidad pequeñas. Una serie de estudios longitudinales muestran que los adolescentes varones de diferentes orígenes se conectan íntimamente con amigos cercanos en formas que desafían los estereotipos de género. Por ejemplo, la psicóloga Niobe Way ha estudiado las amistades entre adolescentes negros, latinos y asiático-americanos que, al igual que nuestros propios participantes del centro de la ciudad, crecieron en circunstancias modestas en una ciudad importante.

“Compartir secretos o hablar íntimamente con los mejores amigos fue cómo los chicos en mis estudios definieron a un mejor amigo”, escribió Way. Por ejemplo,

Mark dice en su primer año: “[Mi mejor amigo] podría decirme cualquier cosa y yo podría decirle cualquier cosa. Como si siempre supiera todo sobre él... Siempre nos relajamos, como si no nos escondiéramos secretos el uno al otro. Nos contamos nuestros problemas.” Eddie, un estudiante de segundo año, dice: “Es como un vínculo, guardamos secretos, como si hubiera algo que es importante para mí, como si pudiera decírselo y él no se burlará de él. él. Como si mi familia tuviera problemas o algo así”. Mientras los niños hablaban de amar jugar baloncesto o videojuegos con sus amigos, el énfasis con sus mejores amigos estaba en hablar juntos y compartir secretos.

A medida que los niños pasan a la adolescencia tardía y la edad adulta temprana, las amistades a menudo se vuelven más cautelosas y menos libres. Parte de este cambio es en respuesta a las circunstancias cambiantes de la vida y ocurre tanto para hombres como para mujeres: los trabajos y las relaciones románticas se interponen en el camino. Pero para los hombres a menudo hay un conjunto extra de poderosas fuerzas culturales en acción. En muchas culturas alrededor del mundo, se alienta a los niños a mostrar su independencia y masculinidad a medida que envejecen, y comienzan a preocuparse de que la cercanía emocional con los amigos varones los haga parecer menos masculinos. Con el tiempo, se pierden ciertas intimidades entre amigos.

Las amistades entre mujeres adolescentes ciertamente están sujetas a muchas de sus propias presiones y limitaciones, pero se espera que las mujeres en muchas culturas continúen manteniendo y fomentando estos intercambios íntimos más allá de la adolescencia. Estas expectativas pueden ayudar a respaldar una mayor intimidad, pero también pueden hacer que las mujeres lleven una carga más pesada para navegar y resolver desafíos emocionales en relaciones cercanas.

En 1987, el Estudio envió un cuestionario a los participantes de la Primera Generación y, si estaban casados, un segundo cuestionario a sus esposas. Una de las cosas que más interesó al Estudio ese año fue la experiencia de la pareja con los amigos.

Se preguntó a los hombres: ¿Qué tan satisfecho está con la cantidad de amigos y su cercanía con ellos (además de su esposa)? El treinta por ciento dijo que no estaba satisfecho y que le gustaría mucho más. Cuando a sus esposas se les hizo una pregunta similar, solo el 6 por ciento dijo que no estaba satisfecho.

Casi al mismo tiempo, la socióloga Lillian Rubin estaba haciendo un trabajo importante al analizar la pregunta de por qué los hombres y las mujeres parecían experimentar sus amistades de manera diferente.

Rubin descubrió que las mujeres eran más propensas que los hombres a mantener el contacto con sus amigos. La naturaleza de sus relaciones

también era diferente: los hombres tenían más probabilidades de organizar amistades en torno a actividades, las mujeres tenían más probabilidades de ser emocionalmente cercanas y de compartir pensamientos y sentimientos íntimos entre sí. Las mujeres tenían más amistades cara a cara, los hombres tenían más amistades de lado a lado.

Las observaciones de Rubin han encontrado algo de apoyo en las revisiones de múltiples estudios, pero a medida que se han realizado más y más investigaciones sobre este tema, una cosa ha quedado clara: las diferencias de género entre lo que hombres y mujeres buscan en las amistades son menores de lo que cabría esperar dada nuestros supuestos culturales.

Por ejemplo, los estudios muestran que las mujeres generalmente tienen mayores expectativas que los hombres sobre tener intercambios íntimos en sus amistades, pero esta diferencia es pequeña. En psicología, las pequeñas diferencias entre los grupos significan que la superposición entre los dos grupos es la regla y no la excepción. En general, la investigación muestra que la mayoría de las personas, independientemente de su identificación de género, quieren y necesitan tipos similares de cercanía e intimidad de sus amigos.

LAS AMISTADES EN EL CORAZÓN DEL ESTUDIO DE HARVARD

Cuando los participantes del estudio reciben un cuestionario por correo, no solo viene con un sobre de devolución. Viene con una carta amistosa del personal del Estudio de Harvard. A lo largo de los años ha habido mucha correspondencia entre el personal y los participantes, y una lectura rápida de estas cartas en los archivos de los participantes revela la profundidad de las conexiones que se establecieron. En la mente de los participantes de la Primera Generación, un nombre particular al final de esas cartas llegó a ser sinónimo del Estudio de Harvard: Lewise Gregory Davies.

Formada como trabajadora social, Lewise se unió al Estudio en sus primeros días, cuando Arlie Bock apenas comenzaba la investigación. A medida que el Estudio se expandía, Lewise se involucró más y más en el alcance de los participantes. Llegaron a conocerla por su nombre, le escribían notas personales con noticias de sus vidas (a pesar de que sus cuestionarios cubrían la mayoría de los detalles), y si se retrasaban en devolver un cuestionario, ella se comunicaba con ellos y les ofrecía un recordatorio alentador. Lewise los vio como amigos, incluso como una especie de segunda familia. Muchos de ellos respondieron a cuestionarios y solicitudes de entrevistas por lealtad a ella personalmente.

Eventualmente, Lewise se retiró, pero después de la muerte de su esposo, se dio cuenta de que extrañaba a los amigos que había hecho en el estudio, por lo que regresó y continuó con su trabajo. Fue este compromiso personal

con el Estudio, de Lewise y de otros, lo que ayudó a mantener casi el 90 por ciento de los participantes involucrados en el Estudio durante ocho décadas. Nuestros participantes sabían que eran importantes no solo para el Estudio y la investigación, la mayoría de los cuales nunca verían, sino también para Lewise. En 1983, después de jubilarse por segunda vez, Lewise escribió una breve nota a todos los participantes en el Estudio, agradeciéndoles por última vez una de las experiencias decisivas de su vida:

Queridos amigos,

A través de estos muchos años he atesorado mi amistad con ustedes y sus familias. Los recuerdos han sido como una luz brillante en mi vida. Su lealtad y devoción al Estudio me han conmovido profundamente. Que los años venideros sean ricos en felicidad y plenitud para ti y tus seres queridos,

Devotamente, su viejo y buen amigo,

Lewise

Esta era una relación que podría haber parecido sin importancia. Muchos de los participantes conocieron a Lewise en persona solo una o dos veces, y es posible que algunos nunca la hayan conocido. Pero ella era parte de sus vidas, y muchos estaban felices de haberla conocido. Aunque pudiera haber parecido una relación pequeña e insignificante, en verdad era todo lo contrario. Al igual que Rosa Keane en el capítulo nueve, Lewise cultivó fuertes conexiones en el trabajo y creció personalmente en el proceso. Si no fuera por todas estas pequeñas conexiones y los sentimientos fugaces pero positivos que las acompañaron, el Estudio de Harvard probablemente no estaría aquí hoy.

LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES “NO IMPORTANTES”

Henry Keane, el esposo de Rosa, cuando se le preguntó sobre su definición de un verdadero amigo, dio una respuesta con la que muchos de nosotros probablemente estaríamos de acuerdo:

“Un verdadero amigo es alguien con quien siempre puedes contar para que te acompañe o te ayude si lo necesitas”.

Este es el tipo de amistad que los científicos sociales llamarían un “lazo fuerte”. Estas son las personas que sabemos que estarán allí para ayudarnos cuando las cosas salgan mal, que nos animan cuando estamos deprimidos y que estamos preparados para apoyar en sus momentos de dificultad. Cuando la mayoría de nosotros pensamos en “amigos importantes”, estas son las relaciones que nos vienen a la mente.

Pero una relación no necesita ser uno de nuestros contactos más frecuentes o íntimos para ser valiosa. De hecho, pocos de nosotros nos

damos cuenta de que algunas de nuestras relaciones más beneficiosas pueden ser con personas con las que no pasamos mucho tiempo o que no conocemos muy bien. Incluso las interacciones con completos extraños conllevan beneficios ocultos.

Considere la más común y simple de las interacciones: comprar una taza de café. Cuando entras a la cafetería, ¿con qué frecuencia hablas con el mesero? ¿Con qué frecuencia pregunta con genuino interés cómo les va o cómo les va en el trabajo ese día? Puede o no tener el hábito de hacer esto, pero de cualquier manera, la mayoría de nosotros probablemente no pensaría en estas interacciones como "importantes". ¿Es eso cierto? ¿Importan estas interacciones en absoluto?

En un estudio fascinante, los investigadores dividieron a un conjunto de participantes (que querían un café) en dos grupos: a un grupo se le indicó que interactuara con el barista y al otro que fuera lo más eficiente posible. Al igual que el estudio de "extraños en un tren" que mencionamos en el Capítulo Dos, los investigadores encontraron que las personas que sonreían, hacían contacto visual y tenían una interacción social con el barista, en este caso, un completo extraño, se iban sintiendo mejor. y con mayor sentido de pertenencia, que aquellos que fueron instruidos para ser lo más eficientes posible. En resumen, tener un momento amistoso con un extraño fue edificante.

Los pequeños momentos pueden mejorar nuestro estado de ánimo y ayudar a equilibrar parte del estrés que sentimos. Un viaje molesto puede suavizarse con una breve conversación con el guardia de seguridad en el trabajo. La sensación de desconexión puede aliviarse cuando saludamos a nuestro cartero. Este tipo de interacciones diminutas pueden afectar nuestro estado de ánimo y energía a lo largo del día. Si adquirimos el hábito de buscar y notar oportunidades para estas mejoras diarias, con el tiempo pueden tener efectos de largo alcance. No solo para nosotros, sino para nuestras redes sociales en su conjunto; Se ha demostrado que el contacto casual repetido fomenta la formación de amistades más cercanas. Y a veces, incluso el contacto más casual puede abrirnos a nuevos reinos de experiencia.

EL LARGO ALCANCE DE LOS LAZOS “DÉBILES”

Las amistades casuales pueden ser las relaciones más pasadas por alto que tenemos. No ocupan la mayor parte del tiempo ni afectan nuestras vidas de la manera más obvia. Pero ahora hay una gran cantidad de investigación sobre los beneficios de estas conexiones (a las que los científicos sociales se refieren como "vínculos débiles"; no es nuestro término favorito ya que a veces no tienen nada de débil). Estas son las relaciones a las que no recurrimos cuando estamos angustiados, pero que, sin embargo, nos brindan sacudidas de buenos sentimientos o energía durante nuestros días, así como una sensación de conexión con comunidades más grandes.

El sociólogo Mark Granovetter ha realizado una importante investigación que muestra el significado crucial de estos lazos casuales. Las personas que conocemos solo de forma periférica, ha argumentado Granovetter, crean puentes importantes hacia las nuevas redes sociales. Estos puentes permiten el flujo de ideas diferentes y, a menudo, sorprendentes, el flujo de información que de otro modo no estaría disponible y el flujo de oportunidades. Granovetter ha demostrado, por ejemplo, que las personas que cultivan vínculos casuales tienen más probabilidades de encontrar un mejor trabajo. Cuando aumenta la complejidad de un sistema social, puede suceder una variedad más amplia de cosas. Los lazos casuales también pueden conducir a un sentido más amplio de nuestra propia comunidad. Cuanto más hablemos con personas fuera de nuestras burbujas, conectemos con ellas y humanicemos nuestras experiencias con ellas, más empáticos podremos ser cuando surjan conflictos.

Mire su gráfico de “universo social” del Capítulo Cuatro. O, si no hiciste un gráfico, solo piensa por un momento en tu universo amigo y en el tipo de interacciones que tienes a diario. ¿Tienes relaciones que te conectan con otros grupos sociales? ¿Qué hay de los amigos que te exponen a ideas nuevas o diferentes? ¿Hay oportunidades para cultivar algunos de los lazos "débiles" en su universo social?

Estas relaciones casuales son también las más cambiantes; a menudo entran y salen a medida que nuestras vidas cambian. Las conexiones de los participantes del Estudio de Harvard con Lewise Gregory y el personal del Estudio de Harvard se mantuvieron gracias a años de esfuerzo y devoción sistemáticos; las relaciones más distantes o casuales no reciben ese tipo de atención.

En el Capítulo Tres hablamos sobre las formas en que nuestras relaciones cambian a medida que cambia nuestra posición en la vida, y esto es especialmente cierto para los amigos. A menudo, se abren brechas en nuestro mapa de amistades porque nuestras vidas ya no se adaptan fácilmente a cierto tipo de relación. Nos hemos transformado de adultos jóvenes que tenían tiempo para pasar el rato con amigos la mayoría de las tardes y los fines de semana en padres de niños pequeños con apenas un momento para nosotros. O hemos pasado de días de trabajo ajetreados llenos de reuniones con compañeros de trabajo a la tan esperada libertad de la jubilación donde de repente nos encontramos más solos de lo que esperábamos. A medida que avanzamos en la vida, nuestra vida social no siempre sigue el ritmo.

AMIGOS DIFERENTES PARA TIEMPOS DIFERENTES (AMIGOS A TRAVÉS DE ETAPAS DE VIDA)

Dé un paseo por su ciudad o vecindario en un día de verano y es posible que vea trozos de amistad entre personas en cada etapa de la vida: niños y niñas

adolescentes que practican deportes en equipo; adultos de mediana edad que se reúnen para tomar un café o salir a correr juntos; un grupo de padres en un parque infantil, todos con niños pequeños y niños de la misma edad; reunión de octogenarios para una partida de ajedrez en el parque.

Nuestra etapa de la vida tiene un gran impacto en el papel que juegan las amistades y los tipos de amistades que tenemos. Las nuevas amistades a menudo surgen de situaciones particulares de la vida y también pueden ayudarnos a navegar esas situaciones.

Los adolescentes encuentran conexiones al descubrir cosas nuevas juntos y al compartir sus pensamientos y sentimientos. Los estudiantes universitarios, envueltos en la intensa experiencia de estar solos por primera vez, se unen a través de desafíos comunes, desarrollando confianza mutua a lo largo del camino. Los nuevos padres están sedientos de información de primera mano sobre la crianza de los hijos y buscan personas que sepan por lo que están pasando, a quienes puedan acudir en busca de apoyo tanto emocional como práctico (Marc y Joan, por cierto, siguieron confiando en Bob y Jennifer para este apoyo, incluido un poco de cuidado de niños para que pudieran disfrutar de su primera noche de cita después de que Joan se recuperara). Y como hemos discutido, brindar ayuda puede ser tan importante para nuestro bienestar como recibirla, por lo que los padres en una etapa más avanzada (como lo fueron Bob y Jennifer) se benefician al brindar ese tipo de apoyo. Las conexiones específicas de la etapa de la vida pueden ser fuertes porque estos amigos han pasado por algo poderoso juntos. Cuando la vida vuelva a cambiar, como siempre lo hace, estas amistades pueden desvanecerse. Pero a veces, incluso un breve período de conexión intensa puede forjar amistades que duran décadas y perduran a través de muchas otras etapas de la vida.

No siempre pasamos por las etapas de la vida al unísono con nuestros amigos. Es posible que tengamos amigos que estaban sincronizados con nosotros en el pasado pero que de repente parecen estar fuera de sintonía con nuestras vidas en este momento. Si queremos mantener esas conexiones, es posible que tengamos que esforzarnos más para cerrar la brecha y comprender cómo son las vidas de esos amigos.

Esto sucede todo el tiempo con personas que no han encontrado pareja, pero cuyos amigos ya están casados y tienen hijos. De repente, estos adultos solteros se encuentran en un mundo diferente. Ahora las conversaciones giran en torno a los bebés y los pañales, y los amigos sin hijos pueden sentirse abandonados. Puede que no se trate tanto de sentimientos de celos como de la pérdida de una conexión que parecía estar allí, de la misma manera, para siempre.

Pero con cada paso de una etapa de la vida a otra, es natural que se pierdan ciertas amistades. Un tema común entre una gran cantidad de participantes del Estudio, tanto mujeres como hombres, es la pérdida de amigos después de la jubilación. Como discutimos en el Capítulo Nueve,

para algunos de nosotros el trabajo es la base de nuestro universo social. Cuando se elimina, nuestra aptitud social puede verse afectada.

Esto le sucedió a Pete Mills, uno de nuestros participantes universitarios. Una vez que se retiró de su carrera como abogado, se dio cuenta con cierta preocupación de que toda su vida social se había construido en torno a su trabajo y que necesitaba ser proactivo en la reconstrucción de sus conexiones sociales. En un esfuerzo por encontrar nuevos amigos, él y su esposa comenzaron a jugar bolos.

“Pregunté cuánto entretenían”, escribió una entrevistadora del Estudio en sus notas de campo.

El lunes por la noche, dijo, habían tomado 20 para “bebidas y aperitivos pesados” después de jugar a los bolos. El viernes por la noche habían cenado 6. Él hace los pisos. Ella quita el polvo.

Pregunté qué hicieron los dos juntos que les trajo más alegría. “Socializamos mucho”, dijo. El grupo de bolos se reúne una vez al mes. Tienen un grupo de lectura de juegos que también se reúne regularmente. “Ella no lee lo suficientemente alto. Yo sí”, dijo con picardía.

Pregunté sobre conexiones con personas fuera de la familia. “Hacemos muchas conexiones”, dijo. “Y nos mantenemos al día con muchos viejos amigos. Es mucho trabajo. La gente no lo hace, así que tienes que hacerlo tú mismo”. Le pregunté a quién consideraba su amigo más cercano. Pensó por un momento y mencionó a una pareja con la que se reúnen regularmente para ir de museo en museo, para compartir historias de viajes y fotografías. “Hay varias personas en este grupo de lectura de obras de teatro”, dijo, “que son amigos muy cercanos”. También se siente cercano a su “único compañero de cuarto sobreviviente” [de la universidad] que vive en Cambridge, pero reconoció que ya no lo veía muy a menudo. “Probablemente nuestros amigos más cercanos estén aquí ahora”, dijo. La mayoría son personas que han conocido en los años transcurridos desde que se jubiló.

Pete es un gran ejemplo de un participante que encuentra y mantiene amigos activamente. Y tenía razón: mantenerse al día con viejos amigos es mucho trabajo y muchas personas lo encuentran difícil o no se molestan. Pero tanto él como su esposa estaban predispuestos a hacerlo y disfrutaban particularmente de las grandes reuniones. No todos somos así. No todos (o incluso muchos de nosotros) vamos a emocionarnos por recibir a veinte personas en nuestra casa unas cuantas veces al mes. Pero el punto es entender qué tipo de conexiones nos ayudan a prosperar. ¿Estamos recibiendo suficiente de esas conexiones? Si no, ¿hay pasos que podamos tomar en esa dirección?

EL CAMINO POR DELANTE

Escuchar es una cosa magnética y extraña, una fuerza creativa... los amigos que realmente nos escuchan son aquellos hacia los que nos movemos... Cuando somos escuchados, nos crea, nos hace desplegar y expandir.

Brenda Ueland

Las amistades son algunas de las relaciones más fáciles de descuidar. Una y otra vez a lo largo de la vida de los participantes del Estudio de Harvard, vemos amistades que se han deteriorado, tanto para hombres como para mujeres, debido a la negligencia. Parte de lo que hace maravillosas a las amistades es también lo que las hace fugaces: son voluntarias. Pero eso no los hace menos significativos. Por lo tanto, es posible que deba tener un propósito para mantener las amistades que ya tiene y para crear nuevas amistades.

Una de las preguntas más comunes que nos hace la gente es: ¿Cuántos amigos necesito? ¿Cinco? ¿Diez? ¿Uno?

Lamentablemente, no podemos responder a esta pregunta por usted. La gente es demasiado diferente. Puede sentirse mejor con dos amigos cercanos, o puede sentirse mejor con una gran cantidad de amigos con los que comparte diferentes actividades e invita a grandes reuniones. Dependiendo de la etapa de la vida en la que te encuentres, es posible que necesites cosas diferentes. Puede comenzar a buscar causas y actividades que le interesen y desarrollar nuevos amigos y comunidades en torno a ellas. Para descubrir qué es lo mejor y más gratificante para ti necesitarás un poco de auto-reflexión. Pero aquí hay algunas cosas en las que pensar con respecto a los amigos en tu vida:

Las amistades pueden sufrir algunas de las mismas cosas que sufren las relaciones familiares: conflicto crónico, aburrimiento, falta de curiosidad, falta de atención.

Aprende a escuchar a tus amigos. Como sugiere Brenda Ueland, escuchar hace tanto por el oyente como por la persona a la que se escucha. Absorber verdaderamente la experiencia de otra persona alienta tanto al que escucha como al que habla a “desplegarse”, a emerger de nuestros caparazones, y nuestras vidas a menudo son más ricas por ello. Todos tenemos puntos sensibles en nuestras vidas que hacen que navegar por las conversaciones más íntimas sea más difícil, pero las recompensas valen el esfuerzo. Por ejemplo, las personas a menudo son muy reservadas con respecto a una enfermedad y les gustaría poder compartir, pero les preocupa agobiar a sus amigos. Simplemente demostrar que le gustaría escuchar más cuando mencionan un problema médico puede ser suficiente para abrir esa puerta.

Ser escuchados nos hace sentir comprendidos, cuidados y vistos. Es posible que descubras que el simple hecho de estar allí para un amigo y escuchar crea un entorno en el que tú mismo eres visto y escuchado... pero tienes que ser lo suficientemente valiente como para darles a tus amigos algo que escuchar. También suele ocurrir en las amistades que es más

probable que una persona escuche y que la otra hable. Averigua cuál eres; puede haber oportunidades para equilibrar las cosas. Las amistades más fuertes fluyen en ambos sentidos.

Considere las fisuras en su vida. Las amistades pueden causarnos un dolor que albergamos durante mucho tiempo. Pero las rupturas entre amigos no tienen por qué ser permanentes. A veces, todo lo que se necesita es un simple mea culpa o una rama de olivo (un mensaje de texto amable, una oferta para comprar el almuerzo, una llamada rápida de cumpleaños) para reparar una herida del pasado. A veces podemos proteger con rectitud esa sensación de herida con más tenacidad de lo que protegemos la amistad misma. Dejar ir los rencores puede liberarnos de esa carga.

Por último, piensa en tus rutinas sociales. A menudo caemos en rutinas con los amigos que vemos con más frecuencia. Hablamos del mismo tipo de cosas, de los mismos problemas, una y otra vez. ¿Hay algo más que le gustaría de un amigo en particular? ¿Hay más que puedas dar? Quizás hay más que quieras saber sobre ese amigo o su pasado. O algo nuevo que los dos puedan explorar juntos.

Al leer este capítulo, usted puede estar pensando que este tipo de esfuerzos están más allá de su capacidad. Puede que te sientas solo, pero también te sientes firme en tus caminos. Los viejos hábitos sociales son difíciles de cambiar, y todos tenemos ciertas barreras psicológicas, como la timidez o la aversión a los grupos, que dificultan cambiar nuestras circunstancias sociales. Tal vez sientas que es demasiado tarde para ti.

Si este es usted, no está solo. Un refrán común entre algunos participantes del Estudio de Harvard, independientemente del género, es la opinión de que en algún momento de la vida adulta, se vuelve imposible cambiar la naturaleza de nuestras amistades. Las expresiones de soledad en el Estudio a menudo van seguidas de afirmaciones como: "Supongo que así son las cosas..." o "La vida se vuelve demasiado ocupada para los amigos..." Incluso en una respuesta escrita en un cuestionario formal, casi se puede escuchar la resignación en las voces de los participantes.

Andrew Dearing fue uno de ellos. En el fondo, solo sabía que su vida nunca cambiaría. Como mucha gente, tal vez como tú, creía que era demasiado tarde.

ES MUY TARDE PARA MI

Andrew Dearing vivió una de las vidas más difíciles y solitarias de cualquier participante del Estudio. Cuando era niño, su padre estaba ausente, su madre y sus hermanos tenían que mudarse constantemente de un lugar a otro y no desarrolló amistades duraderas. En su adultez temprana, sus luchas con amistades significativas continuaron, y tenía 34 años cuando se casó. Su esposa era bastante crítica con Andrew y era reacia a la mayoría de las situaciones sociales. Ella no quería ver a nadie, y no quería que él

viera a nadie. Nunca salían y rara vez tenían a alguien a quien visitar. Su matrimonio fue una de las mayores tensiones de su vida.

Lo único en la vida que lo hacía feliz era su trabajo. Era reparador de relojes y disfrutaba desmontando viejos relojes de pie y relojes de cuco y haciéndolos funcionar de nuevo. La gente siempre llegaba con historias familiares sobre sus relojes, y él se sentía bien por devolverles la vida a estas reliquias para los clientes. Cuando se le preguntó a sus 50 años a qué edad planeaba jubilarse, escribió: "No lo sé con seguridad. Trabajo desde los ocho años. El trabajo me ha mantenido con vida. Retirarse suena y se siente como si fuera el final del camino. Así que me gustaría seguir trabajando".

Pero durante la mayor parte de su vida adulta, informó niveles muy bajos de felicidad y satisfacción. A la edad de 45 años, en un momento de profunda desesperación, Andrew intentó suicidarse. Veinte años después, todavía estaba luchando. "He pensado en terminarlo", escribió en los márgenes de un cuestionario.

Cuando se le pidió a los 60 años que describiera a sus amigos más cercanos en la vida y lo que habían significado para él, Andrew simplemente escribió: "Nadie". Cuando se le preguntó qué hacía para divertirse, escribió: "No hago nada. Me quedo en casa todo el tiempo excepto para ir a trabajar".

Cuando Andrew tenía 67 años, su vista se había deteriorado hasta el punto de que ya no podía ejecutar trabajos de precisión en los relojes y se vio obligado a retirarse. Poco después, fue a un terapeuta por primera vez en su vida. Allí habló sobre lo solo que se sentía en el mundo y lo triste que estaba por tener que terminar su trabajo. Compartió que estaba teniendo pensamientos suicidas. El terapeuta le preguntó si alguna vez había pensado en dejar a su esposa. Andrew no lo había hecho. Sintió que sería poco amable con ella. Pero la conversación se quedó con él, y al año siguiente, a la edad de 68 años, aunque no se divorció de su esposa, se separó de ella y se mudó solo a un apartamento.

Ahora, aunque estaba aliviado de estar libre de las limitaciones de su matrimonio, Andrew se sentía más solo que nunca. Por un capricho, decidió que comenzaría a ir al gimnasio cerca de su casa y haría ejercicio para distraerse. Comenzó a ir todos los días y notó que estaba viendo a la misma gente allí, día tras día. Un día saludó a otro habitual y se presentó.

Tres meses después, Andrew conocía a todos en el club y tenía más amigos que nunca en su vida. Todos los días esperaba su tiempo en el gimnasio y comenzó a ver a algunos de sus amigos fuera del club. Descubrió que algunos de ellos compartían el amor por las películas antiguas y comenzaron a tener reuniones para proyectar sus películas favoritas entre ellos.

Un par de años más tarde, cuando se le preguntó en un cuestionario del Estudio si alguna vez se sintió solo, Andrew respondió: "Sí, a menudo". Después de todo, ahora vivía solo. Pero cuando se le preguntó qué tan ideal

era su vida en una escala del 1 al 7, Andrew marcó con un círculo "7" para "cerca del ideal". Aunque todavía se sentía solo, su vida era mucho más satisfactoria de lo que había sido que casi no podía imaginar que mejorara.

Ocho años después, en 2010, Andrew seguía siendo cercano a muchos de los mismos amigos, había ampliado aún más su círculo social y expresó un gran alivio por haber cambiado su vida. Cuando le preguntaron años antes con qué frecuencia salía de su casa para ver a otros o para que la gente lo visitara, respondió: "Nunca".

Ahora, cuando se le hizo la misma pregunta a los 80 años, respondió: "Diariamente".

Debido a que las circunstancias de la vida varían tanto, debido a que las personas mismas varían tanto con el tiempo, es difícil hacer una declaración general sobre lo que es y lo que no es posible en la vida de alguien. Pero Andrew era una de las personas más aisladas y solitarias del Estudio, y encontró alivio. Cambió su rutina y se conectó con los demás, y en el proceso se extendió al mundo de una manera que lo hizo sentir valorado.

Vivimos en un mundo que anhela una mayor conexión humana. A veces podemos sentir que estamos a la deriva en la vida, que estamos solos y que hemos pasado el punto en el que podemos hacer algo para cambiar eso. Andrew se había sentido así. Había creído que había pasado mucho, mucho tiempo de ese punto. Pero estaba equivocado. No era demasiado tarde. Porque la verdad es que nunca es demasiado tarde.



Conclusión

NUNCA ES TARDE PARA SER FELIZ

Cuestionario del estudio de Harvard, 1983:

P: Cada investigación altera lo que se investiga. Durante las últimas décadas, ¿qué alteraciones ha hecho el Estudio de Harvard en su vida?

En 1941, Henry Keane tenía 14 años y estaba sano. Mientras vivía en un vecindario definido por la pobreza, y esta privación llevó a muchos de los niños que conocía a meterse en problemas, Henry de alguna manera había evitado ese camino. Interesado en entender por qué, un joven investigador de Harvard subió los tres pisos de la vivienda de Henry en un día lluvioso para hablar con Henry y sus padres sobre la participación en un proyecto de investigación de vanguardia. Los investigadores esperaban hacerle chequeos regulares de salud física y hablar con él sobre su vida periódicamente durante varios años para ver qué podían aprender sobre la vida de los niños pequeños en las áreas más pobres de Boston. Cerca de quinientos chicos de su edad de otros barrios de Boston también estaban siendo reclutados, la mayoría de ellos de familias inmigrantes como la de Henry.

Los padres de Henry se mostraron escépticos, pero el investigador parecía digno de confianza. Ellos están de acuerdo.

Unos años antes de eso, Leo DeMarco y John Marsden, ambos estudiantes de segundo año de 19 años en la Universidad de Harvard, programaron citas en la oficina de Servicios de Salud para Estudiantes para reunirse con Arlie Bock, quien los inscribió en un estudio similar que analiza qué hace que los jóvenes los hombres prosperan. Después de sus primeras entrevistas de dos horas, hizo que cada uno de ellos regresara la semana siguiente.

“Simplemente no puedo imaginar”, dijo John, “qué más podrías preguntarme. Nunca pensé que tenía más de dos horas de cosas que decir sobre mí”.

Ambos estudios estaban destinados a durar varios años. Tal vez diez años, si pudieran encontrar más financiación.

Estos tres chicos tenían toda su vida por delante. Mirando sus fotos de admisión hoy, Bob y Marc sienten una sensación de asombro y nostalgia similar a la que podríamos sentir al mirar la fotografía de un viejo amigo. Ninguno de los participantes podía saber los desafíos que enfrentarían, ninguno de ellos podía ver a dónde los llevaría la vida.

Algunos de su cohorte, muchachos como ellos, murieron en la guerra que se avecinaba. Algunos murieron por complicaciones relacionadas con el alcoholismo. Algunos se hicieron ricos, algunos incluso se hicieron famosos.

Algunas vidas fueron felices. Algunos no lo eran.

Ochenta años después sabemos que Henry y Leo están en el grupo feliz. Se convirtieron en hombres saludables y comprometidos, con una visión positiva y realista del mundo. Miramos sus archivos, sus vidas, y dentro del flujo normal de mala suerte, tragedia y tiempos difíciles, vemos algunos golpes de suerte. Se enamoraron, adoraron a sus hijos, encontraron sentido en sus comunidades. Llevaban vidas en gran parte positivas y de las que se sentían agradecidos por haber vivido.

John está en el grupo infeliz. Comenzó su vida con privilegios, incluida la riqueza material, y también tuvo algunos golpes de suerte. Fue un estudiante brillante, fue a Harvard y cumplió su sueño de convertirse en un abogado exitoso. Pero su madre murió cuando él tenía 16 años y también fue acosado de niño durante muchos años. Con el tiempo, desarrolló una desconfianza hacia las personas y formas habitualmente negativas de enfrentarse al mundo. Tenía dificultades para conectarse con los demás y, cuando se enfrentaba a desafíos, su instinto era alejarse de las personas más cercanas a él. Se casó dos veces y nunca sintió que lo amaban de verdad.

¿Cómo podríamos haber ayudado a John si pudiéramos volver a ese día en que le tomaron una foto a los 19 años? ¿Podríamos usar algo de lo que John ayudó a descubrir en el Estudio para ayudarlo a sobrellevar su vida? Aquí, podríamos decirle, Esta es la vida de alguien que estudiamos. Él lo vivió para que tú lo hicieras mejor.

Pero muchos de los hallazgos más significativos, naturalmente, se produjeron después de que los participantes ya habían vivido gran parte de sus vidas. Por lo tanto, no tuvieron el beneficio de la investigación que presentamos en los momentos en que más les habría ayudado.

Por eso escribimos este libro: para compartir contigo lo que no pudimos compartir con ellos. Porque una cosa que muestra claramente la gran cantidad de investigación sobre el desarrollo humano, de nuestro estudio longitudinal y de docenas de otros, es que no importa la edad que tenga, en qué etapa del ciclo de vida se encuentre, si está casado o no, casado, introvertido o extrovertido; todos pueden hacer giros positivos en su vida.

John Marsden es un seudónimo. Su profesión y otros datos identificativos han sido modificados para proteger su identidad. Lamentablemente, el verdadero hombre detrás del nombre ha fallecido. Es demasiado tarde para él. Pero si estás leyendo este libro, no es demasiado tarde para ti.

VIVIR UNA VIDA EXAMINADA

A menudo se ha preguntado sobre el Estudio de Harvard: ¿Afectaron las preguntas del Estudio cómo vivían los participantes? ¿Están los datos distorsionados por una especie de efecto Heisenberg psicológico, en el que la vida de los participantes está moldeada por el acto de autoexamen?

Esta fue una pregunta en la que se han interesado Arlie Bock y todos los directores e investigadores posteriores del Estudio. Por un lado, es una pregunta imposible de responder. Como dice el refrán, nunca podemos bañarnos dos veces en el mismo río: no hay forma de saber cómo habría sido la vida de cada participante si no hubiera estado involucrado en el Estudio. Los propios participantes, sin embargo, tenían algunas ideas:

“Lo siento, pero no creo que haya tenido ninguna influencia”, fue una respuesta típica.

“Solo como tema de conversación. ¡Lo siento!” era otro.

John Marsden respondió simplemente: “Ninguno”.

Joseph Cichy (Capítulo siete) también escribió: “Ninguno”, y luego ofreció lo que creía que era la razón: “No he recibido comentarios que pueda traducir en un mensaje para mí”.

Otros, sin embargo, reconocieron darle la vuelta a las investigaciones del Estudio y utilizarlas para reflexionar sobre sus vidas y abrirse a las posibilidades de vivir de otra manera.

“El Estudio me ha hecho reevaluar mi vida cada dos años”, escribió un participante.

Otro expuso todo su régimen de autoevaluación: “Me hace revisar, desafiar las actividades presentes, hacer un balance, aclarar direcciones y prioridades, y evaluar mi relación matrimonial, que después de treinta y siete años se ha convertido en una parte tan básica de la vida como para ser incuestionable.”

“Me hace reflexionar un poco”, escribió Leo DeMarco. “Me hace regocijarme en mis circunstancias; una esposa encantadora que generalmente tolera mis debilidades. Las preguntas me hacen consciente de que hay otros estilos de vida, otras opciones, otras experiencias que podrían haber sido pero no lo fueron”.

El hecho de que los participantes se sintieran afectados por las preguntas del Estudio es en sí mismo una lección útil para el resto de nosotros. Es posible que el Estudio no nos llame por teléfono y nos moleste para que respondamos preguntas cada dos años, pero aún podemos tomarnos un momento de vez en cuando para considerar dónde estamos y dónde nos gustaría estar. Son estos momentos de dar un paso atrás y mirar nuestras vidas, que pueden ayudarnos a despejar la niebla y elegir un camino a seguir.

¿Pero qué camino?

Tendemos a pensar que sabemos lo que nos hace sentir plenos, lo que es bueno para nosotros y lo que es malo para nosotros. Nadie nos conoce,

pensamos, como nos conocemos a nosotros mismos. El problema es que somos tan buenos siendo nosotros mismos que no siempre vemos que podría haber otra manera.

Recordemos la sabiduría del maestro zen Shunryu Suzuki: “En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la mente del experto hay pocas”.

Hacer preguntas honestas sobre nosotros mismos es el primer paso para reconocer que es posible que no seamos expertos en nuestras propias vidas. Cuando aceptamos esto, y aceptamos que es posible que no tengamos todas las respuestas, entramos en el reino de la posibilidad. Y ese es un paso en la dirección correcta.

EN BUSCA DE ALGO MÁS GRANDE

En 2005 tuvimos un almuerzo para los participantes del centro de la ciudad de Boston, que en ese momento tenían más de 70 años. Había una mesa para Southie (South Boston), Roxbury, West End, North End, Charlestown y todos los demás vecindarios de Boston representados en el Estudio. Algunos de los participantes incluso se conocían de la escuela o por haber crecido en los mismos barrios. Algunos viajaron desde todo el país y llegaron vestidos con sus mejores trajes y corbatas, otros simplemente condujeron hasta el West End desde la vuelta de la esquina, vestidos con lo que sea que estuvieran usando ese día. Algunos trajeron a sus esposas e hijos, muchos de los cuales se han unido al Estudio.

La dedicación de nuestros participantes al Estudio ha sido una lección de humildad. El ochenta y cuatro por ciento de nuestros participantes de Primera Generación continuaron participando durante toda su vida. El estudio longitudinal típico tiene una tasa de deserción mucho más alta y no se acerca a cubrir toda la vida. Lo que es más, el 68 por ciento de sus hijos aceptaron participar en el estudio Segunda Generación, una tasa de participación asombrosamente alta. Incluso aquellos participantes de la Primera Generación que fallecieron hace mucho tiempo hicieron contribuciones que afectarán la investigación en los años venideros. Nos han dejado viales de su sangre, que en combinación con sus datos de salud y psicológicos y las evaluaciones históricas de los vecindarios de Boston se están utilizando para estudiar los efectos a largo plazo en la salud del plomo y otros contaminantes ambientales. A medida que se acercaban al final de sus vidas, algunos participantes incluso acordaron donar sus cerebros al Estudio. Cumplir con estos pedidos no fue fácil para sus familias, quienes tuvieron que pasar por considerables inconvenientes en un momento de luto para que el Estudio pudiera tomar posesión de los restos de sus seres queridos. Gracias a toda esta dedicación, la vida de los participantes sigue siendo importante y su legado perdurará.

Este ha sido un proyecto de mejora de vida mutua. Nosotros, las generaciones de miembros del personal del Estudio de Harvard, nos hemos

sentido animados por nuestra conexión con los participantes. A su vez, la creatividad y el compromiso de los miembros de nuestro personal ha permitido que cientos de familias sean parte de algo único en la historia de la ciencia. Lewise Gregory, a quien mencionamos en el Capítulo Diez y que trabajó para el Estudio durante la mayor parte de su existencia, es uno de los mejores ejemplos de esto. Nuestros participantes respondieron a los cuestionarios durante algunos de los momentos más difíciles y de mayor actividad de sus vidas, no solo porque creían en la investigación, sino también porque se sentían leales a Lewise y al resto del personal del Estudio. Un estudio que descubrió lentamente el valor de las relaciones fue sustentado, al final, por las relaciones.

Con los años, estas relaciones formaron una especie de comunidad invisible. Algunos participantes no conocieron a nadie más en el Estudio hasta muy tarde en sus vidas y otros nunca conocieron a una sola persona involucrada. Sin embargo, sintieron una conexión con el Estudio. Algunos participantes, que desconfiaban de la autorrevelación, se mostraron reacios al principio, pero continuaron de todos modos. Otros esperaban recibir llamadas del Estudio y disfrutaron de la experiencia de ser controlados y escuchados. La mayoría, sin embargo, estaban orgullosos de ser parte de algo más grande que ellos mismos. De esta manera, pensaron en el Estudio como una pieza de su propia generatividad, parte de su propia marca en el mundo, y confiaron en que eventualmente sus vidas serían útiles para personas que nunca conocerían.

Esto habla de una preocupación que muchos de nosotros tenemos: ¿Importo?

Algunos de nosotros hemos vivido la mayor parte de nuestras vidas y nos encontramos mirando hacia atrás, otros tienen la mayor parte de nuestras vidas por delante y miran hacia adelante. Para todos nosotros, sin importar la edad, es útil recordar que esta cuestión de importar, de dejar algo para las generaciones futuras y de ser parte de algo más grande que nosotros mismos, no se trata solo de nuestros logros personales, se trata de lo que significamos para los demás. gente. Y nunca es tarde para empezar ahora y dejar huella.

LLENANDO LOS VACÍOS

En el ámbito de la historia humana, la “ciencia de la felicidad” es una idea reciente. De forma lenta pero segura, la ciencia está descubriendo respuestas útiles sobre lo que hace que las personas prosperen a lo largo de toda su vida. Continúan evolucionando nuevos hallazgos, nuevos conocimientos y nuevas estrategias sobre cómo llevar la investigación de la felicidad a la vida real. Si desea realizar un seguimiento de nuestros últimos esfuerzos, puede encontrarlos en Lifespan Research Foundation (www.Lifespanresearch.org).

El principal desafío de la investigación de la felicidad se presenta en la aplicación de la percepción a la vida real, cada una de las cuales es muy individual y no encaja perfectamente en ninguna plantilla de grupo. Los hallazgos e ideas que hemos presentado en este libro se basan en investigaciones, pero la ciencia no puede conocer la confusión o las contradicciones que sientes en tu corazón. No puede cuantificar el revuelo que experimentas cuando llamas a cierto amigo. No puede saber qué te quita el sueño, o de qué te arrepientes, o cómo expresas tu amor. La ciencia no puede decir si está llamando a sus hijos demasiado o muy poco, o si debe volver a conectarse con un miembro de la familia en particular. No puede decir si sería mejor para ti tener una conversación sincera con una taza de café o jugar un partido de baloncesto o salir a caminar con un amigo. Esas respuestas solo pueden venir a través de la reflexión, y averiguar lo que funciona para usted. Para que cualquier cosa en este libro sea útil, deberá sintonizar su experiencia de vida única y hacer suyas sus lecciones.

Pero esto es lo que la ciencia puede decirte:

Las buenas relaciones nos mantienen más felices, más saludables y nos ayudan a vivir más tiempo.

Esto es cierto a lo largo de la vida y en todas las culturas y contextos, lo que significa que es casi seguro que es cierto para usted y para casi todos los seres humanos que han vivido.

LA CUARTA “R”

Pocas cosas afectan tanto la calidad de nuestras vidas como nuestras conexiones con los demás. Como hemos dicho muchas veces antes, los seres humanos son principalmente animales sociales. Las implicaciones de ese hecho pueden ser mucho más amplias de lo que muchos de nosotros pensamos.

A veces se hace referencia a la educación básica como las tres R: lectura, escritura y aritmética. Debido a que la educación temprana está destinada a preparar a los estudiantes para la vida, creemos que debe haber una cuarta R en la educación básica: las relaciones.

Los seres humanos no nacen con la necesidad biológica de leer y escribir, aunque las habilidades ahora son fundamentales para la sociedad. No nacemos con la necesidad de hacer matemáticas, aunque el mundo moderno no existiría sin ellas. Sin embargo, nacemos con la necesidad de conectarnos con otras personas. Debido a que esta necesidad de conexión es fundamental para una vida próspera, creemos que la aptitud social debe enseñarse a los niños y ser una consideración central en las políticas públicas junto con el ejercicio, la dieta y otras recomendaciones de salud. Hacer que la aptitud social sea central para la educación para la salud es especialmente importante en el contexto de tecnologías en rápida evolución que afectan la forma en que nos comunicamos y desarrollamos habilidades relacionales.

Hay señales de que el mundo se está poniendo al día. Ahora hay cientos de estudios que muestran que las relaciones positivas tienen un beneficio para la salud, y hemos citado muchos de ellos en este libro. Los cursos de aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) se enfocan en ayudar a los estudiantes a adquirir conciencia de sí mismos, identificar y manejar las emociones y perfeccionar sus habilidades para relacionarse. Estos programas se están probando en escuelas de todo el mundo. A través de la edad, la raza, el género y la clase, esta investigación sugiere que, en comparación con los estudiantes que no recibieron esta educación, los estudiantes en estos programas mostraron comportamientos más positivos con sus compañeros, tuvieron un mejor desempeño académico, menos problemas de conducta, menos consumo de drogas y menos angustia emocional. Estos programas son un paso en la dirección correcta y su impacto muestra que este énfasis en las relaciones vale la pena.

ADVERSIDAD EN EL CAMINO A LA BUENA VIDA

Vivimos en una época de crisis mundial. Conectarnos con nuestros semejantes adquiere una nueva urgencia en este contexto. La pandemia de Covid-19 puso de relieve esta necesidad de conexión. A medida que la enfermedad se propagó y comenzaron los confinamientos, muchas personas se acercaron para solidificar las relaciones más importantes de sus vidas, para aumentar su sentido de conexión y seguridad. Luego, a medida que los confinamientos se extendieron de semanas a meses y más allá, la gente comenzó a sentir los efectos del aislamiento social de formas extrañas y a veces profundas. Nuestros cuerpos y mentes, inextricablemente entrelazados, reaccionaron al estrés del aislamiento. Personas de todo el mundo comenzaron a experimentar impactos en la salud a medida que los escolares perdían el contacto regular con sus amigos y maestros, los trabajadores perdían la presencia de sus compañeros de trabajo, las bodas se posponían, las amistades se dejaban de lado, y los que teníamos acceso a internet nos tuvimos que conformar con conectarnos a través de pantallas de computadora. De repente, quedó claro que las escuelas, los cines, los restaurantes y los estadios de béisbol no se trataban solo de aprender, ver películas, comer y practicar deportes. Se trataba de estar juntos.

Las crisis globales seguirán afectando nuestro bienestar colectivo. Pero mientras luchamos por cómo enfrentar estos desafíos, debemos recordar que cada uno de nosotros tiene solo el momento por delante, en el lugar en el que nos encontramos. Es nuestro enfoque de cada momento que se desarrolla y nuestras conexiones con las personas que encontramos en nuestras vidas (familia, amigos, personas en nuestras comunidades y más allá) lo que finalmente servirá como baluarte contra cualquier crisis que enfrentemos.

Cuando los participantes del Estudio de Harvard eran niños, no podían imaginar las dificultades que enfrentarían, ni en el mundo ni en sus propias

vidas. Leo DeMarco no podía haber visto venir la Segunda Guerra Mundial. Henry Keane no pudo hacer nada con respecto a la pobreza que la Gran Depresión trajo a su familia. Y no podemos prever exactamente qué desafíos enfrentaremos en el futuro. Pero sabemos que vendrán.

Miles de historias del Estudio de Harvard nos muestran que la buena vida no se encuentra dándonos ocio y tranquilidad. Más bien, surge del acto de enfrentar desafíos inevitables y de habitar plenamente los momentos de nuestras vidas. Aparece, en silencio, a medida que aprendemos a amar y a abrirnos a ser amados, a medida que crecemos a partir de nuestras experiencias y nos solidarizamos con los demás a través de la inevitable serie de alegrías y adversidades en cada vida humana.

UNA DECISIÓN FINAL

¿Cómo avanza en su propio camino hacia una buena vida? Primero, reconociendo que la buena vida no es un destino. Es el camino mismo, y las personas que lo recorren contigo. Mientras caminas, segundo a segundo puedes decidir a quién ya qué le prestas atención. Semana a semana puedes priorizar tus relaciones y elegir estar con las personas que importan. Año tras año puedes encontrar propósito y significado a través de las vidas que enriqueces y las relaciones que cultivas. Al desarrollar su curiosidad y acercarse a los demás (familiares, seres queridos, compañeros de trabajo, amigos, conocidos, incluso extraños) con una pregunta reflexiva a la vez, un momento de atención auténtica y devota a la vez, fortalece la base de una buena vida.

Haremos una sugerencia final para que pueda comenzar.

Piensa en alguien, solo una persona, que sea importante para ti. Alguien que quizás no sepa cuánto significa realmente para ti. Podría ser su cónyuge, su pareja, un amigo, un compañero de trabajo, un hermano, un padre, un hijo o incluso un entrenador o un maestro de su juventud. Esta persona podría estar sentada a tu lado mientras lees o escuchas este libro, podría estar de pie junto al fregadero lavando platos, o en otra ciudad, en otro país. Piensa en dónde se encuentran en sus vidas. ¿Con qué están luchando? Piensa en lo que significan para ti, lo que han hecho por ti en tu vida. ¿Dónde estarías sin ellos? ¿Quién serías?

Ahora piensa en lo que les agradecerías si pensaras que nunca los volverías a ver.

Y en este momento, ahora mismo, vuélvete hacia ellos. Llámalos. Dígalos.

AGRADECIMIENTOS

Este libro da testimonio de una verdad fundamental: nos sustentamos en una red de relaciones que dan sentido y bondad a nuestra vida. Estamos profundamente agradecidos a las muchas personas cuya amabilidad y sabiduría nos permitieron crear este trabajo.

Los dos comenzamos nuestra amistad y colaboración hace casi tres décadas en el Centro de Salud Mental de Massachusetts, cuando éramos investigadores en el laboratorio de Stuart Hauser. Su estudio longitudinal de adolescentes nos introdujo a las riquezas que se pueden encontrar en el seguimiento de vidas individuales a través del tiempo, y Stuart nos enseñó el valor de escuchar las historias de las personas.

El maestro de Bob en la Escuela de Medicina de Harvard, George Vaillant, fue el tercer director del Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard. Sus conocimientos sobre la ciencia del desarrollo de adultos han dado forma a la forma en que el mundo piensa sobre el ciclo de vida humano, y su disposición a confiar este precioso proyecto longitudinal a una próxima generación de investigadores fue un regalo profundamente generativo. Por supuesto, nos apoyamos en los hombros de todos los directores anteriores: Clark Heath, Arlie Bock y Charles MacArthur, quienes fueron pioneros en el estudio de la cohorte de estudiantes de la Universidad de Harvard, y Eleanor y Sheldon Glueck, quienes originaron el estudio del interior. cohorte de la ciudad de Boston. Ninguna de estas investigaciones podría llevarse a cabo sin financiación, y el Estudio de Harvard no habría sido posible sin el apoyo del Instituto Nacional de Salud Mental, el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, el WT

Realizar un estudio longitudinal de esta profundidad requiere la dedicación y paciencia de un pueblo. Esta comunidad incluía pastores estables—Lewise Gregory, Eva Milofsky y Robin Western—quienes mantuvieron conexiones vitales con los participantes de nuestro Estudio durante décadas. Y continúa incluyendo un convoy de talentosos becarios posdoctorales, estudiantes predoctorales, estudiantes universitarios e incluso algunos estudiantes de secundaria, demasiados para nombrarlos, todos los cuales han aportado curiosidad y nuevas perspectivas que animan continuamente nuestro trabajo. Extender el Estudio a los hijos de nuestros participantes originales solo fue posible con la guía de un notable conjunto de colegas: Margie Lachman, Kris Preacher, Teresa Seeman y Ron Spiro.

Cuando Bob dio una charla TEDx en 2015 que circuló ampliamente, quedó claro que muchas personas estaban ansiosas por aprender lo que la ciencia del desarrollo puede decirnos sobre la prosperidad humana. Nuestro

amigo y colega John Humphrey tuvo la visión de crear y dirigir la Lifespan Research Foundation (www.Lifespanresearch.org), una organización sin fines de lucro con la misión de utilizar los conocimientos de la investigación sobre la vida útil para permitir que las personas vivan vidas más saludables llenas de significado, conexión y propósito. Su muerte en mayo de 2022 es una pérdida que todavía sentimos, pero seguimos inspirados por su energía y pasión por utilizar la investigación para ayudar a los demás. El equipo de la Fundación (John, Marianne Doherty, Susan Friedman, Betsy Gillis, Linda Hotchkiss, Mike Nevarez, Connie Steward y otros) nos ha permitido tomar los hallazgos de la investigación que se esconden en las revistas académicas y traducirlos en herramientas fáciles de usar para aquellos que buscan sabiduría basada en la ciencia sobre el bienestar.

La buena vida fue la creación de otro pueblo: Doug Abrams de Idea Architects tuvo una visión que resultó ser casi exactamente en lo que se convirtió el libro. Su creencia en el proyecto y la experiencia del equipo de Idea Architects, en particular Lara Love, Sarah Rainone y Rachel Neumann, brindaron una guía clara a través del turbio terreno del diseño y la elaboración de un libro sobre el trabajo de nuestra vida. Rob Pirro compartió con nosotros su profundo conocimiento de las perspectivas filosóficas sobre la buena vida. Fuimos bendecidos con varios lectores generosos del manuscrito: Cary Crall, Michelle Franci, Kate Petrova y Jennifer Stone, cada una de las cuales proporcionó perspectivas invaluableles y ayudó a afinar nuestras ideas y escritura.

En Simon & Schuster, Jonathan Karp y Bob Bender tuvieron la fe de comprometerse con el libro en un momento de gran incertidumbre en el mundo. Su entusiasmo por el proyecto fue verdaderamente contagioso, y tuvimos la buena fortuna de trabajar con Bob, un editor experimentado cuya mano firme y gentil dio forma al manuscrito con cuidado y sabiduría. Johanna Li nos guio a través del diseño gráfico del libro. También agradecemos al corrector de estilo Fred Chase. Saliann St-Clair, Jemma McDonagh, Brittany Poulin y Camilla Ferrier de Marsh Agency, y Caspian Dennis y Sandy Violette de Abner Stein nos ayudaron a llevar el libro al resto del mundo a través de contratos internacionales. Y estamos agradecidos con las más de 20 editoriales de traducción que vieron el valor de llevar el libro a personas de todo el mundo.

Es posible que no hubiéramos tenido el coraje de escribir este libro si no fuera por muchas personas que creyeron en el proyecto. Tal Ben-Shahar, Arthur Blank, Richard Layard, Vivek Murthy, Laurie Santos, Guy Raz, Jay Shetty, Tim Shriver y Carol Yu se encontraban entre los que nos animaron cuando es posible que nos hayamos acobardado. Nuestros colegas Angela Duckworth, Eli Finkel, Ramon Florenzano, Peter Fonagy, Julianne Holt-Lunstad y Dominik Schoebi, que son ejemplos de cómo llevar los conocimientos de la investigación científica al mundo de manera accesible e impactante, también ofrecieron un estímulo temprano.

Mark Hitz estuvo en el centro de este proyecto desde el principio. Un observador agudo y empático de la experiencia humana y un escritor de inmensa habilidad y sutileza, aprendió a bailar con nosotros en un mundo que era completamente nuevo para él. Trajo un oído para la música del lenguaje que escucharás a lo largo del libro. Nos ayudó a dar vida a los hallazgos de la investigación utilizando las historias que encontró en montones de registros del Estudio. Todo esto se hizo con persistencia y paciencia que solo podía provenir de su profundo respeto por las personas que nos contaron sus historias. Siempre estaremos agradecidos de que Mark haya dedicado su talento a esta colaboración.

Nuestra mayor deuda es con las mujeres y los hombres que participan en el Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard. ¿Cómo empezamos a agradecer a las generaciones de personas que ofrecen sus historias de vida para que el mundo pueda obtener una comprensión más rica y profunda de la condición humana? Al compartir sus vidas, dan un regalo a la ciencia ya todos nosotros. Nos recuerdan cuán generosas pueden ser las personas y cuán esencial es que apreciemos nuestra humanidad compartida. Nunca podremos pagar esta deuda, pero nuestra esperanza es que, en alguna pequeña medida, este libro la pague.

Beto

Ya sea suerte o karma, cómo encontramos a las personas que dan forma a nuestras vidas es un misterio maravilloso. Me he beneficiado de la atención y el cuidado de muchos buenos mentores. La profesora Barbara Rosenkrantz compartió su entusiasmo por aportar una curiosidad radical a los documentos históricos enmohecidos. Phil Isenberg, Carolyn Maltas, John Gunderson y un ejército de maravillosos maestros clínicos me enseñaron a llevar esa misma curiosidad a las historias de vida de las personas que acuden a mi consultorio en busca de alivio del sufrimiento mental. Avery Wiseman fue un modelo de psicoanalista académico, y Tony Kris y George Fishman me ayudaron a encontrar el coraje para adaptar la práctica clínica y la investigación empírica en los mismos días de trabajo satisfactorios. Dan Buie y Jil Windsor son almas raras que hacen que las personas se sientan realmente vistas y, en el proceso, sacan lo mejor de ellos, incluyéndome a mí.

Durante las últimas cuatro décadas, he tenido el placer de trabajar con varios cientos de adultos jóvenes mientras se capacitan para convertirse en psiquiatras, y nuestra pasión compartida por lo que hace funcionar a las personas me da la esperanza de un futuro en el que siempre habrá alguien con quien hablar. Todos los días me encuentro con personas en mi práctica de psicoterapia, y su valentía al compartir sus preocupaciones más profundas cuando enfrentan las dificultades de la vida me ha demostrado que los caminos hacia una vida buena y rica son prácticamente infinitos.

La meditación zen es otra forma en la que exploro la experiencia de ser humano, y me ha cambiado la vida. Mis compañeros maestros Zen, David Rynick y Michael Fieleke, me muestran lo que significa estar presente sin miedo en la vida de uno, momento tras momento. Y al darme la transmisión del dharma, mi maestra Melissa Blacker me confió una herramienta invaluable y atemporal para despertarme a la vida que aspiro a llevar a todo lo que encuentro.

El Departamento de Psiquiatría del Hospital General de Massachusetts en Boston continúa siendo el hogar profesional de mi investigación, enseñanza y escritura. Maurizio Fava, Jerry Rosenbaum y John Herman se encuentran entre las muchas personas que hacen que sea emocionante y gratificante ser parte de esta comunidad de académicos clínicos, junto con la facultad del Programa de Psicodinámica.

John Makinson aportó su graciosa sabiduría y su vasta experiencia editorial a esta nueva fase de nuestra amistad de cincuenta años que nunca deja de sorprenderme y deleitarme. Arthur Blank entendió que necesitaba escribir este libro mucho antes de darme cuenta, insistiendo en su manera amable y generativa de que las ideas que habíamos compartido en revistas académicas deberían llevarse a audiencias más amplias. John Bare tuvo una visión clara de cómo podría suceder eso.

La familia en la que nací tuvo mucho que ver con la formación de mí y de este libro. Mi padre, David, era la persona más curiosa que he conocido, infinitamente fascinado por las experiencias de todos los que se cruzaban en su camino. Mi madre, Miriam, demostró empatía y conexión en todo lo que hizo, y la mente de mi hermano Mark para la historia familiar fue una lección sobre el valor de rastrear dónde hemos estado en la vida. Durante treinta y seis años, mi esposa, Jennifer Stone, ha sido el centro de mi mundo: una sabia consejera en asuntos clínicos, una editora cuidadosa, una compañera de juegos dispuesta y una compañera que hace de la crianza de los hijos una colaboración gozosa. Mis dos hijos me enseñan, se burlan de mí y me mantienen humilde: Daniel, con una mente analítica que a veces me deja con la boca abierta, y David, con una energía juguetona y percepciones agudas que siguen refrescando mi visión del mundo.

Y por supuesto, mi coautor, Marc Schulz. La historia de nuestra amistad se cuenta en el libro, pero no hace justicia a tres décadas de reuniones semanales, visitas familiares y viajes a conferencias por todo el mundo. Una llamada telefónica semanal típica abarcará desde hablar sobre los desafíos de nuestros hijos en la escuela hasta discutir una situación clínica desconcertante y encontrar las mejores técnicas estadísticas para analizar el vínculo entre el trauma infantil y la salud de los adultos. Encontrar un amigo cuyas habilidades complementen y amplíen las mías es probablemente un evento único en la vida y un golpe de buena suerte que nunca doy por sentado.

Estas son las personas que me recuerdan todos los días que se puede construir una buena vida con buenas relaciones.

Bagazo

La buena vida se construyó literalmente sobre las conexiones que hemos tenido la suerte de tener a lo largo de nuestras vidas. Crecí con el apoyo de padres y abuelos amorosos que me alentaron a explorar y encontrar alegría en el mundo. Mi madre es una fotógrafa consumada que me enseñó el valor de mirar y escuchar atentamente a los demás y la emoción que surge con las actividades creativas. También me mostró el placer que uno puede obtener al enseñar y ser mentor de otros. Mi padre compartió conmigo su feroz apetito por aprender y usar el conocimiento para comprender eventos en nuestras propias vidas y más allá, así como los beneficios de disfrutar los momentos tontos de la vida. También he sido bendecida por padrastros increíblemente comprensivos, comprensivos y amorosos que enriquecieron mi vida inmensamente.

Mis abuelos, especialmente Gladys y Hank, fueron figuras destacadas para mí mientras crecía, y estoy agradecida por su aliento y confianza en mí. Mis padres y abuelos, cada uno a su manera, han brindado modelos valiosos sobre cómo enfrentar los desafíos de la vida y cómo priorizar las relaciones. También tengo la suerte de tener tres hermanos extraordinarios que me han dado la oportunidad de aprender sobre la familia y la vida desde diferentes perspectivas. Julie, Michael y Suzanne, gracias por su apoyo y por estar siempre ahí.

Los amigos cercanos de la infancia y la universidad me han mostrado tanto el valor de las conexiones sólidas como las formas en que se pueden mantener a través de las barreras geográficas y las circunstancias de la vida. David Hagen, a quien extraño terriblemente, es un viejo amigo que realmente encarnó lo que significa ser un conector y un amigo que afirma la vida.

Comencé mi estudio formal de la buena vida como estudiante universitario explorando ideas de la sociología, la antropología, la teoría política y la filosofía en un momento en que realmente estaba tratando de descubrir mi propio camino. Los profesores Jerry Himmelstein y George Kateb me ayudaron pacientemente a descubrir cómo desentrañar los misterios de lo que estaba leyendo y me impulsaron a pensar de formas nuevas e interesantes.

A pesar de mi propia incertidumbre en ese momento, decidí estudiar psicología clínica en la Universidad de California en Berkeley. En retrospectiva, esta fue una de las grandes decisiones de mi vida. Empecé a aprender sobre la prosperidad y la lucha humana de nuevas maneras. Trabajar con clientes y descubrir las mejores maneras en que podía ayudarlos con sus objetivos me ayudó a crecer de una manera por la que siempre estaré agradecido. Le debo un profundo agradecimiento a una serie de notables mentores y supervisores clínicos durante la escuela de posgrado y la formación clínica posterior. Phil y Carolyn Cowan fueron mentores de importancia crítica que me enseñaron mucho sobre la investigación, el

trabajo clínico, las relaciones y la vida, incluido el verdadero valor de escuchar y sentir curiosidad por las experiencias de los demás. Dick Lazarus fue un pensador inusualmente incisivo y creativo. Él y los Cowan me mostraron cómo investigar elementos centrales difíciles de cuantificar de nuestras vidas, como las emociones y las relaciones. La sabiduría de estos y muchos otros maestros impregna las páginas de este libro.

He llamado a Bryn Mawr mi hogar académico durante más de veinticinco años, y tengo el enorme privilegio de ser parte de una comunidad de aprendizaje tan vibrante y solidaria. Agradezco a los colegas dentro y fuera del Departamento de Psicología por su apoyo y su compromiso con la enseñanza, el aprendizaje y la investigación. Kim Cassidy ha sido una colega durante todo mi recorrido en Bryn Mawr y estoy agradecida por su apoyo, aliento y amistad a lo largo de estos años. Las colaboraciones fuera de la psicología con Michelle Francl, Hank Glassman y Tim Harte han ampliado mi pensamiento y me han ayudado a informar las ideas que presentamos en este libro.

A lo largo de los años, he tenido el placer de enseñar y trabajar en estrecha colaboración con cientos de estudiantes extraordinarios en todos los niveles de formación. Mis conexiones con los estudiantes han enriquecido mi vida en formas que son difíciles de describir. Les agradezco a todos ustedes, especialmente a los estudiantes de pregrado y posgrado que han investigado conmigo y me han ayudado a generar nuevas ideas o a agudizar las viejas. Un agradecimiento especial a Kate Petrova, con quien tuve el placer de trabajar durante casi cinco años y quien me ayudó a refinar mi forma de pensar sobre muchas de las ideas presentadas en el libro. Kate también ayudó a planificar la siguiente fase de investigación del Estudio de Harvard. Mahek Nirav Shah desempeñó un papel importante en la organización de materiales y la extracción de historias de vida para este libro.

Trabajar en este libro con Bob ha sido un verdadero placer, como todas las colaboraciones y aventuras en las que nos hemos involucrado durante casi tres décadas. Bob tiene una combinación de inteligencia, perspicacia, creatividad, amabilidad y competencia que es realmente impresionante. Me siento muy afortunado de que hayamos sido amigos y compañeros de trabajo durante tanto tiempo. La nuestra es una colaboración y amistad a través de la cual no tengo dudas de que juntos hemos alcanzado alturas que ciertamente no sería capaz de hacer si viajara solo.

Mi esposa y mis dos hijos significan el mundo para mí. Le dan a mi vida capas de significado y alegría que me hacen sentir muy, muy afortunada. Jacob y Sam siempre han sido la mejor distracción del trabajo que el mundo jamás haya creado. Se han convertido en jóvenes amables y considerados que nos llenan de alegría y orgullo a mi esposa y a mí. Jacob tiene un profundo interés en la experiencia de los demás y en las grandes cuestiones morales y éticas, y me maravillo de su don para comunicar ideas complicadas. Sam nota patrones y conexiones que escapan a los demás y le

encanta aprender sobre el mundo natural de maneras inspiradoras. Mis relaciones con ellos y las cosas que me han enseñado han mejorado The Good Life.

Joan ha sido una extraordinaria compañera en la vida durante más de tres décadas. Ha alentado mis actividades, ha fortalecido mi confianza cuando flaqueaba y ha traído a mi vida más alegría de la que merezco. Su amabilidad, inteligencia y sentido común me han ayudado a concentrarme en lo que es realmente importante en la vida. Formar una familia con Joan ha sido el mejor proyecto de mi vida, y espero navegar juntos lo que sea que el resto de la vida tenga para ofrecer.

SOBRE LOS AUTORES



© KATHERINE TAYLOR

ROBERT WALDINGER, MD, es profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard. El Dr. Waldinger es director del Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard y director del programa de Terapia Psicodinámica en el Hospital General de Massachusetts. Es un psiquiatra en ejercicio y también es un maestro zen (Roshi) que enseña meditación en los EE. UU. e internacionalmente.



© ANN CHWATSKY

MARC SCHULZ, DOCTORADO, es el director asociado del Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard y de la Cátedra Sue Kardas PhD 1971 en Psicología en Bryn Mawr College. El Dr. Schulz también dirige el programa de ciencia de datos y anteriormente presidió el departamento de psicología y el programa de doctorado en Psicología Clínica del Desarrollo en Bryn Mawr. Es terapeuta en ejercicio con formación postdoctoral en salud y psicología clínica en la Escuela de Medicina de Harvard.

SimonandSchuster.com

www.SimonandSchuster.com/Authors/Robert-Waldinger

www.SimonandSchuster.com/Authors/Marc-Schulz



@simonbooks

Esperamos que haya disfrutado leyendo este libro electrónico de Simon & Schuster.

Obtenga un libro electrónico GRATIS cuando se una a nuestra lista de correo. Además, obtenga actualizaciones sobre nuevos lanzamientos, ofertas, lecturas recomendadas y más de Simon & Schuster. Haga clic a continuación para registrarse y ver los términos y condiciones.

[HAGA CLIC AQUÍ PARA REGISTRARTE](#)

¿Ya eres suscriptor? Proporcione su correo electrónico nuevamente para que podamos registrar este libro electrónico y enviarle más de lo que le gusta leer. Seguirás recibiendo ofertas exclusivas en tu bandeja de entrada.

NOTAS

Capítulo 1: ¿Qué hace una buena vida?

“No hay tiempo, así de breve es la vida”: Samuel Clemens, Mark Twain, escribió esto en una carta del 20 de agosto de 1886 a Clara Spaulding. en.wikiquote.org/wiki/Mark_Twain.

En una encuesta de 2007, se preguntó a los millennials: La información de esta encuesta proviene de Jean M. Twenge y colegas (2012), “Generational Differences in Young Adults' Life Goals, Concern for Others, and Civic Orientation”.

La buena vida se desarrolla a través del tiempo. es un proceso: El psicólogo Carl Rogers tenía una idea similar acerca de que la búsqueda de una buena vida es un viaje. En 1961, en *On Becoming a Person* (p. 186), escribió: “La buena vida es un proceso, no un estado del ser. Es una dirección, no un destino”.

El acto de recordando un evento en realidad puede cambiar nuestra memoria de él: Elizabeth Loftus de la Universidad de Washington ha realizado un extenso trabajo en esta área. Para un perfil de ella y un resumen de sus artículos sobre “distorsión de la memoria”, véase Nick Zagorski (2005), “Perfil de Elizabeth F. Loftus”.

Los estudios... vienen en dos sabores: "transversales" y "longitudinales": Los experimentos controlados con asignación aleatoria a diferentes condiciones son otro método fundamental para comprender la salud y el comportamiento humanos. Los experimentos suelen desarrollarse en breves períodos de tiempo, pero se pueden utilizar para estudiar algunos fenómenos durante períodos más largos.

Los estudios longitudinales prospectivos más exitosos mantienen del 30 al 70 por ciento de sus participantes: Consulte Kristin Gustavson y colegas (2012), “Deserción y generalización en estudios longitudinales”.

Ananya, de la India: Esta es la única persona en el libro fuera de los participantes del Estudio de Harvard cuyo nombre está disfrazado. Al igual que los participantes del Estudio, cambiamos su nombre para proteger su privacidad.

Los estudios de la cohorte británica: El Centro de Estudios Longitudinales del University College London es el hogar de cuatro de estos cinco estudios extraordinarios (<https://cls.ucl.ac.uk/cls-studies/>). La periodista científica Helen Pearson escribió un relato de los estudios de cohortes británicos en 2016: *The Life Project*.

El estudio multidisciplinario de salud y desarrollo de Dunedin: Consulte Olsson y colegas (2013), “Un estudio longitudinal de 31 años sobre las vías de bienestar de niños y adolescentes en la edad adulta”.

El estudio longitudinal de Kauai: Emmy Werner (1993), “Riesgo, resiliencia y recuperación”.

El Estudio de Salud, Envejecimiento y Relaciones Sociales de Chicago: John T. Cacioppo y Stephanie Cacioppo (2018), “Estudio longitudinal de salud, envejecimiento y relaciones sociales de Chicago basado en la población”.

El envejecimiento saludable en vecindarios de diversidad a lo largo de la vida: Tessa K. Novick y colegas (2021), “Necesidades sociales relacionadas con la salud”.

el Estudio del Consejo Estudiantil: Los datos originales y los materiales de estudio fueron redescubiertos recientemente y están siendo mantenidos por el Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard en preparación para futuros archivos. El Estudio del Consejo Estudiantil fue planeado e iniciado por Earl Bond, MD, y continuado por Rachel Dunaway Cox, PhD. El libro de Cox de 1970, *Youth into Maturity*, documenta el estudio.

En China, la soledad entre los adultos mayores ha... aumentado: Ye Luo y Linda J. Waite (2014), “Soledad y mortalidad entre adultos mayores en China”.

Pero lo que encontramos al observar la totalidad de la investigación: La investigación del Estudio Mills (R. Helson y colegas, 2002, “La creciente evidencia del cambio de personalidad en la edad adulta”) mencionado anteriormente en este capítulo ha proporcionado evidencia de que la personalidad continúa evolucionando en la edad adulta.

Puedes sentirte solo en una multitud: John Cacioppo y William Patrick (2008), *Soledad: la naturaleza humana y la necesidad de conexión social*.

Las personas que estaban más satisfechas en sus relaciones a los 50 años eran las más sanas... a los 80 años: Véase el artículo de 2001 de George Vaillant y K. Mukamal, “Successful Aging”.

Nuestros hombres y mujeres más felizmente asociados: Véase el artículo de 2010 de Robert J. Waldinger y Marc S. Schulz, “¿Qué tiene que ver el amor con eso?”

Algunos ejemplos de piedra de toque: Para el estudio HANDLS, consulte Tessa K. Novick y colegas (2021), “Necesidades sociales relacionadas con la salud”. Para conocer los hallazgos de CHASRS, consulte John T. Cacioppo y colegas (2008), “The Chicago Health, Aging, Social Relations Study”. Y para los hallazgos de Dunedin, consulte Olsson y colegas (2013), “A 32-Year Longitudinal Study”.

Capítulo 2: Por qué importan las relaciones

[“Las mejores ideas no se esconden en rincones sombríos”](#): Richard Farson y Ralph Keyes (2002), Quien comete más errores.

[Estos sentimientos, grandes y pequeños...sentimiento de estrés](#): John T. Cacioppo y colegas (2014), "Mecanismos evolutivos para la soledad".

[Investigadores de la Universidad de Chicago convirtieron su tren local en un experimento de pronóstico afectivo](#): Nicholas Epley y Juliana Schroeder (2014), "Buscando por error la soledad".

[Hay mucha investigación... los seres humanos son malos para la previsión afectiva](#): Véase, por ejemplo, Timothy D. Wilson y Daniel T. Gilbert (2005), "Affective Forecasting: Knowing What to Want"; y Wilson y Gilbert (2003), "Previsión afectiva".

[prestamos mucha atención a los costos potenciales y minimizamos... los beneficios potenciales](#): La teoría e investigación seminal de Daniel Kahneman y Amos Tversky ("Teoría de las perspectivas") establece precisamente este punto. Kahneman fue reconocido con un Premio Nobel por esta investigación y teoría. Véase Daniel Kahneman y Amos Tversky (1979), "Teoría de la perspectiva: un análisis de decisión bajo riesgo". Véase también AP McGraw y colegas (2010), "Comparación de ganancias y pérdidas"; y Gillian M. Sandstrom y Erica J. Boothby (2021) "¿Por qué la gente evita hablar con extraños? Un mini metaanálisis de miedos previstos y experiencias reales hablando con un extraño".

[David Foster Wallace usó una parábola](#): Discurso de graduación de Wallace en Kenyon College en 2005, citado en "David Foster Wallace on Life and Work", Wall Street Journal, 19 de septiembre de 2008.

[“La vida de hacer dinero se lleva a cabo bajo compulsión”](#): Aristóteles escribió esto en el capítulo 5 de Ética a Nicómaco en el 350 a. La cita se puede encontrar en línea en una traducción de WD Ross aquí: <http://classics.mit.edu/Aristoteles/nicomachaen.html>.

[“El dinero nunca ha hecho feliz al hombre, ni lo hará”](#): Esta cita de Benjamin Franklin aparece en la página 128 del libro de 1880 de Samuel Austin Allibone, Prose Quotations from Socrates to Macaulay.

[“No hagas del dinero tu objetivo”](#): Esta cita de Maya Angelou fue publicada en su página de Facebook el 1 de mayo de 2009.

[De qué hablamos cuando hablamos de dinero](#): El psicólogo Abraham Maslow desarrolló un modelo de necesidades humanas, conocido como "Jerarquía de necesidades de Maslow", a menudo representada por una pirámide o un triángulo dividido en cinco secciones, con necesidades fisiológicas como comida, agua y descanso en la parte inferior, "autorrealización". en lo más alto, y la "pertenencia social" asentada directamente en el medio. Si bien este modelo ha sido criticado por su énfasis en la autorrealización, su perspectiva de que las áreas más significativas de la vida dependen de necesidades más básicas ha demostrado ser cierta durante muchos años de investigación. Cualquier respuesta honesta a la pregunta ¿Qué importa realmente? primero debe abordar las necesidades fisiológicas y la seguridad. Creemos que el tercer nivel de Maslow, la "pertenencia social", está en el lugar adecuado solo porque está en el centro de todo.

[Angus Deaton y Daniel Kahneman... la relación del dinero con la felicidad](#): Consulte el artículo de 2010 de Daniel Kahneman y Angus Deaton, "Los altos ingresos mejoran la evaluación de la vida, pero no el bienestar emocional".

[\\$ 75,000 por año, que estaba cerca del ingreso familiar promedio en los EE. UU. en el momento del estudio](#): El ingreso familiar promedio en los EE. UU. en 2010, cuando se publicó el estudio de

Kahneman y Deaton, era de \$ 78,180 según el Banco de la Reserva Federal de St Louis:fred.stlouisfed.org/series/MAFAINUSA646N.

[una cantidad básica de dinero permite a las personas... tener cierto control sobre la vida](#):Un ejemplo notable con respecto al control en el trabajo, que generalmente es menor en los trabajos de menor estatus: la cantidad de control que uno tiene sobre los horarios de trabajo y los salarios fue un importante predictor de disparidades en la salud en los estudios longitudinales británicos de Whitehall. Los trabajadores con menos control estaban más enfermos. Consulte el artículo de 1997 de Michael G. Marmot y colegas, "Contribution of Job Control and Other Risk Factors to Social Variations in Coronary Heart Disease Incidence". Véase también Hans Bosma y colaboradores (1997), "Low Job Control and Risk of Coronary Heart Disease in Whitehall II (Prospective Cohort) Study".

[culturas que varían en riqueza](#):Un estudio notable de Matthew Killingsworth desafía esta conclusión. El bienestar informado en este estudio continúa aumentando cuando los ingresos superan los \$75,000, pero en un grado sustancialmente menor con cada aumento. Ver Killingsworth (2021) y Kieran Healy (2021).

["Más dinero no necesariamente compra más felicidad... dolor emocional."](#):Véase Kahneman y Deaton (2010).

["insignias de habilidad"](#):Richard Sennett y Jonathan Cobb (1972), Las lesiones ocultas de la clase.

[cuanto más nos comparamos con los demás... menos felices somos](#):Consulte el artículo de 2015 de Philippe Verduyn y colegas, "El uso pasivo de Facebook socava el bienestar afectivo: evidencia experimental y longitudinal". Véase también Judith B. White y colegas (2006), "Comparaciones sociales frecuentes y emociones y comportamientos destructivos: el lado oscuro de las comparaciones sociales".

[La "Oración de la serenidad" de Reinhold Niebuhr](#):Una versión de esta oración ahora se usa comúnmente en Alcohólicos Anónimos y otros programas de doce pasos.

[sorprendente e influyente artículo publicado en la revista Ciencia](#):Véase el artículo de James S. House y colegas (1988), "Relaciones sociales y salud".

[Los negros tenían un mayor riesgo de morir... aunque esa diferencia era relativamente pequeña](#):Estas disparidades siguen existiendo. En los Estados Unidos, los blancos viven 3,6 años más que los negros (Max Roberts, Eric N. Reither y Sojourng Lim, 2020, "Contributors to the Black-White Life Expectancy Gap in Washington DC"). En los EE. UU., para las personas nacidas en 2016, la esperanza de vida general es de 78,7. En Finlandia la esperanza de vida es de 81,4 años.⁴ Estos datos proceden de:data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.FE.IN?end=2019&locations=FI&start=2001.

[otro estudio mucho más grande consolidó la conexión entre las relaciones y el riesgo de mortalidad](#):Julianne Holt-Lunstad y colegas (2010), "Relaciones sociales y mortalidad: una revisión metaanalítica".

[la principal causa de muerte prevenible](#):Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, Oficina sobre Tabaquismo y Salud: "The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. " Atlanta: 2014.https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm

[estudio tras estudio... continúa reforzando la conexión entre las buenas relaciones y la salud](#):En 2015, Julianne Holt-Lunstad y sus colegas publicaron otro metanálisis que mostraba que el aislamiento social y la soledad estaban asociados con una mayor probabilidad de mortalidad.

Consulte Holt-Lunstad y colegas (2015), "La soledad y el aislamiento social como factores de riesgo de mortalidad: una revisión metaanalítica".

[independientemente de la ubicación, la edad, el origen étnico o los antecedentes de una persona](#): Tres ejemplos de investigación para ilustrar la diversidad de muestras que muestran la asociación de las conexiones sociales y la salud (tanto física como psicológica):

En el estudio Healthy Aging in Neighborhoods of Diversity Across the Life Span (HANDLS) en Baltimore con una cohorte de 3720 adultos negros y blancos (de 35 a 64 años), los participantes que informaron recibir más apoyo social también informaron menos depresión. Novick y colegas (2021), "Necesidades sociales relacionadas con la salud".

En el estudio de cohorte de nacimiento realizado en Dunedin, Nueva Zelanda, las conexiones sociales en la adolescencia predijeron el bienestar en la edad adulta mejor que el rendimiento académico. Olsson y colegas (2013), "Un estudio longitudinal de 32 años".

En el Estudio de Salud, Envejecimiento y Relaciones Sociales de Chicago (CHASRS), un estudio representativo de los residentes de Chicago, aquellos que tenían relaciones satisfactorias informaron niveles más altos de felicidad. John Cacioppo y colegas (2018), "Estudio longitudinal de salud, envejecimiento y relaciones sociales de Chicago basado en la población".

[Nuestras acciones... representan alrededor del 40 por ciento de nuestra felicidad](#): Esta estimación proviene del interesante trabajo realizado por Sonja Lyubomirsky y sus colegas en 2005, "Persiguiendo la felicidad: la arquitectura del cambio sostenible".

[David Foster Wallace, en su ceremonia de graduación en Kenyon](#): Wallace (2018), "David Foster Wallace sobre la vida y el trabajo".

["El amor por su propia naturaleza... no es mundano"](#): Hannah Arendt (1958), La condición humana.

Capítulo 3: Relaciones en el sinuoso camino de la vida

“Nuestro destino se encuentra con frecuencia en los mismos caminos que tomamos para evitarlo”: De la fábula de La Fontaine “El horóscopo”. Esta es una traducción común del francés. También se traduce como “Temiendo el destino que uno eludiría, / a menudo ocurre que, en lugar de evitarlo, / uno toma el camino que conduce directamente a él”. La Fontaine, Las fábulas completas, p. 209.

Los griegos tenían varias versiones... escuela primaria: Para una descripción de las versiones griegas de las etapas de la vida, véase R. Larry Overstreet (2009), “The Greek Concept of the 'Seven Stages of Life' and Its New Testament Significance”. Para conocer el origen de las etapas de la vida de Shakespeare, véase TW Baldwin (1944), Small Latine and Lesse Greeke de William Shakespeare.

Enseñanzas islámicas: Para un resumen de las siete etapas de la existencia del Islam, véase www.pressreader.com/nigeria/thisday/20201204/281977495192204.

Las enseñanzas budistas ilustran las diez etapas a lo largo del camino hacia la iluminación: Véase Pia Tan (2004), “La doma del toro”.

El hinduismo identifica cuatro etapas de la vida: Véase Pradeep Chakkarath (2013), “Pensamientos indios sobre el desarrollo humano psicológico”.

Erik y Joan Erikson, enmarcaron el desarrollo de adultos como una serie de desafíos clave: Estas ideas se introdujeron en una serie de publicaciones que incluyen los siguientes libros: Erik Erikson (1950), Infancia y sociedad; Erik Erikson (1959), Identidad y ciclo vital; y Erik Erikson y Joan M. Erikson (1997), The Life Cycle Completed: Extended Version.

Bernice Neugarten... sincronización de los eventos en nuestras vidas: Véase el artículo de 1976 de Bernice Neugarten, “Adaptation and the Life Cycle”.

Muchos que se identifican como LGBTQ+ se experimentan a sí mismos como “fuera de tiempo”: Véase Sara Jaffe (2018), “Queer Time”.

vasta literatura disponible sobre el ciclo de vida humano: Además del trabajo de Joan y Erik Erikson y de Bernice Neugarten citado anteriormente, aquí hay una pequeña selección de libros y artículos sobre el ciclo de vida: Gail Sheehy (1996), New Passages: Mapping Your Life Across Time; David Levinson (1996), Las estaciones de la vida de una mujer; George Vaillant (2002), Envejecer bien; y Paul B. Baltes (1997), “Sobre la arquitectura incompleta de la ontogenia humana”.

Richard Bromfield capturó bien el sentimiento de amar a un adolescente: La metáfora de Bromfield sobre la cuerda floja y la cita que sigue provienen de su libro de 1992, Playing for Real, págs. 180–81.

El popular libro para padres de Anthony Wolf: Véase el libro de Wolf de 2002, *Sal de mi vida, pero primero ¿podrías llevarnos a Cheryl y a mí al centro comercial?*

ventajas para los adolescentes que se vuelven más autónomos: Consulte el artículo de 1994 de Joseph Allen y colegas, “Evaluación longitudinal de la autonomía y la relación en las interacciones entre adolescentes y familias como predictores del desarrollo del ego y la autoestima de los adolescentes”.

Un participante en el Estudio del Consejo Estudiantil: Esta cita se incluyó en el libro de Rachel Dunaway Cox de 1970 sobre el Estudio del Consejo Estudiantil, Youth into Maturity, p. 231.

esa broma estándar de Mark Twain: Este participante se refiere a una historia, a menudo atribuida a Mark Twain, que dice así: “Cuando yo era un niño de catorce años, mi padre era tan ignorante que

apenas podía soportar tener al anciano cerca. Pero cuando cumplí veintiún años, me sorprendió lo mucho que había aprendido en siete años”.

Jeffrey Arnett ha etiquetado: Jeffrey Arnett (2000), “Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties”.

En 2015, un tercio de los adultos estadounidenses de 18 a 34 años vivían con sus padres... 2,2 millones de adultos jóvenes no asistían a la escuela ni trabajaban: Jonathan Vespa (2017), "La economía y la demografía cambiantes de la edad adulta joven, 1975-2016".

En un estudio realizado en 2003... a los participantes... se les mostraron dos anuncios: Helene H. Fung y Laura L. Carstensen (2003), "Envío de mensajes memorables a los ancianos: diferencias de edad en las preferencias y la memoria de los anuncios".

Si pensamos que tenemos menos tiempo, tratamos de apreciar el presente: Estas ideas han sido articuladas por Laura Carstensen como parte de su Teoría de la Selectividad Socioemocional, y en su investigación ha producido gran parte de la evidencia que las respalda. Véase, por ejemplo, Laura Carstensen y colegas (1999), “Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity”. También: Carstensen (2006), “La influencia del sentido del tiempo en el desarrollo humano”.

los seres humanos nunca son tan felices como en los últimos años de su vida: Véase Carstensen (1999), “Tomarse el tiempo en serio”.

son estos giros inesperados... los que más definen la vida de una persona: Véase Albert Bandura (1982), “La psicología de los encuentros fortuitos y los caminos de la vida”.

Esto hace eco de los hallazgos del... Estudio de Dunedin: Véase el artículo de A. Caspi y TE Moffitt (1995), “The Continuity of Maladaptive Behavior: From Description to Understanding in the Study of Antisocial Behavior”.

Capítulo 4: Aptitud social: cómo mantener sus relaciones en buen estado

“Un alma triste puede matarte más rápido”: Esta cita proviene del libro de Steinbeck de 1962, *Travels with Charley: In Search of America*, p. 38.

Janice Kiecolt-Glaser, estaba investigando el estrés psicológico: Kiecolt-Glaser es uno de los principales expertos mundiales en el efecto del estrés en el sistema inmunológico. Habla sobre su investigación y su experiencia personal con el estrés del cuidado en una charla de WexMed de 2016 que se encuentra aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=hjUW2YClOYM>. La investigación sobre los cuidadores y la cicatrización de heridas se publicó en un artículo de 1995 de Kiecolt-Glaser y sus colegas, “Relentización de la cicatrización de heridas por estrés psicológico”.

Cuando estás solo, duele: Dos revisiones académicas del impacto de la soledad son las de Louise Hawkley y John Cacioppo en 2010, “La soledad importa: una revisión teórica y empírica de las consecuencias y los mecanismos”, y la de Cacioppo y Cacioppo en 2012, “El fenotipo de la soledad”. John Cacioppo y William Patrick (2008) han escrito un libro sobre la soledad para una audiencia más general, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, que resume investigaciones relevantes.

La soledad está asociada con:

Supresión del sistema inmunológico: SD Pressman y colegas (2005), “Soledad, tamaño de la red social y respuesta inmunológica a la vacunación contra la influenza en estudiantes universitarios de primer año”.

Sueño menos efectivo: Sarah C. Griffin y colegas (2020), “Soledad y sueño: una revisión sistemática y metanálisis”.

Función cerebral disminuida: Aparna Shankar y colegas (2013), “Aislamiento social y soledad: relaciones con la función cognitiva durante 4 años de seguimiento en el estudio longitudinal inglés del envejecimiento”.

la soledad es el doble de insalubre que la obesidad: Holt-Lunstad y colegas (2010), “Relaciones sociales y riesgo de mortalidad: una revisión metaanalítica”.

la soledad crónica aumenta las probabilidades de muerte de una persona... 26 por ciento: Holt-Lunstad y colegas (2015), “La soledad y el aislamiento social como factores de riesgo de mortalidad: una revisión metaanalítica”.

estudio en el Reino Unido... conexiones entre la soledad y una mala salud... en adultos jóvenes: Timothy Matthews y colegas (2019), “Adultos jóvenes solitarios en la Gran Bretaña moderna: hallazgos de un estudio de cohorte epidemiológico”.

En un estudio realizado online... una de cada tres personas... se siente sola: Este estudio, conocido como Experimento de soledad de la BBC, está resumido por Claudia Hammond, “¿Quién se siente solo? Los resultados del estudio de soledad más grande del mundo”, BBC Radio 4, mayo de 2018, <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study>. Se puede encontrar un artículo académico sobre los hallazgos clave de este estudio aquí: Manuela Barreto y colegas (2021), “Soledad alrededor del mundo: edad, género y diferencias culturales en la soledad”. Los hallazgos de este estudio también sugieren que la soledad es más frecuente en sociedades con valores más individualistas (en lugar de colectivistas) y que los hombres tienen más probabilidades de

experimentar la soledad. Estos hallazgos se resumen en un artículo de 2018 de Matthews y colegas. Por supuesto, es importante tener en cuenta que estos hallazgos correlacionales también podrían indicar que las estrategias de afrontamiento más deficientes, los problemas de salud mental y los comportamientos de riesgo para la salud física contribuyen a la soledad. Es probable que los procesos causales operen en ambas direcciones.

[el costo económico de esta soledad](#):Karen Jeffrey y colegas (2017), "El costo de la soledad para los empleadores del Reino Unido".

[En Japón, el 32 por ciento de los adultos... esperaban sentirse solos](#):IPSOS (marzo de 2020), "Predicciones, percepciones y expectativas para 2020", pág. 39.

[En los Estados Unidos, un estudio de 2018 sugirió... niveles moderados a altos de soledad](#):Ellen Lee y colegas (2019), "Alta prevalencia y efectos adversos para la salud de la soledad en adultos que viven en la comunidad a lo largo de la vida: el papel de la sabiduría como factor protector".

[En 2020 se estimó que 162.000 muertes... aislamiento social](#):Dilip Jeste y colegas (2020), "Lucha contra la epidemia conductual moderna de la soledad: sugerencias para la investigación y las intervenciones".

[Cuando nos sentimos aislados, nuestros cuerpos... nos ayudan a sobrevivir ese aislamiento](#):Puede encontrar un resumen de las influencias evolutivas para ser social en John Cacioppo y colegas (2014), "Mecanismos evolutivos para la soledad".

[¿Cómo se suma esto para los próximos años?](#):Una dramatización efectiva de este cálculo se puede encontrar en un anuncio de 2018 de un licor español: "Ruavieja Commercial 2018 (subtítulos en inglés): #WeHaveToSeeMoreOfEachOther", Ruavieja, 20 de noviembre de 2018.

[El estadounidense promedio pasó... once horas todos los días interactuando con los medios](#):Informe Nielsen (2018), "Informe de audiencia total del primer trimestre de 2018".

[En 2008 llamamos por teléfono a las esposas y esposos de las parejas del estudio de Harvard](#):Ver Waldinger y Schulz (2010), "¿Qué tiene que ver el amor con esto? Funcionamiento social, salud percibida y felicidad diaria en octogenarios casados".

[No puedes hacer viejos amigos](#):"No puedes hacer viejos amigos", pista 1, en Kenny Rogers, No puedes hacer viejos amigos, Warner Music Nashville, 2013.

[La proporción de personas... que nunca se casan ha aumentado](#):Estas cifras provienen de un informe de Wendy Wang (2020) que utiliza datos del censo de EE. UU. y encuestas nacionales: "Más de un tercio de los estadounidenses en edad productiva nunca se han casado".

[campo de investigación que estudia la motivación humana](#):Para una discusión de esta investigación, consulte Kou Murayama (2018), "La ciencia de la motivación".

["Somos egocéntricos y egoístas... esto llevará tiempo"](#):El Dalai Lama en la conferencia del American Enterprise Institute, "Economía, felicidad y la búsqueda de una vida mejor", febrero de 2014.

[Ser generoso... nos hace más propensos a ayudar a otros en el futuro](#):Soyoung Q. Park y colegas (2017), "Un vínculo neuronal entre la generosidad y la felicidad".

[Una relación positiva y de confianza con un cónyuge puede hacer que una... persona se sienta más segura](#):Para investigaciones relevantes, consulte el trabajo de Nickola Overall y Jeffrey Simpson (2014), "Procesos de regulación diádica y de apego"; Deborah Cohen y colegas (1992), "Modelos de trabajo de apego infantil y relaciones de pareja"; y M. Kumashiro y B. Arriaga (2020), "Modelo de mejora de la seguridad de los archivos adjuntos: refuerzo de la seguridad de los archivos adjuntos a través de relaciones cercanas".

*Cada hombre que conozco es mi maestro en algún punto:*Ralph Waldo Emerson (1876), Letters and Social Aims, pág. 280.

Capítulo 5: Atención a las relaciones: su mejor inversión

[“El único regalo es una porción de ti mismo”](#): Esta cita proviene del ensayo de Emerson sobre los regalos y se puede encontrar en la versión en línea de Great Books creada por [Bartleby.com](#) de la edición Harvard Classics de Essays and English Traits de Emerson (1844) en la pág. 2.

[Cuestionario de segunda generación del estudio de Harvard, 2015](#): Estas preguntas están tomadas del Cuestionario de forma corta de las cinco facetas de la atención plena (FFMQ-SF) creado por Ernst Thomas Bohmeijer y colegas (2011), “Propiedades psicométricas del Cuestionario de atención plena de cinco facetas en adultos deprimidos y desarrollo de una forma corta.”

[“La atención es lo más raro”](#): Véase Simone Weil, Gravity and Grace (2002).

[“La atención... es la forma más básica de amor”](#): Ver John Tarrant, La luz dentro de la oscuridad, 1998.

[aquellos de nosotros que nos sentimos escasos de tiempo estamos más estresados y menos saludables](#): Ashley V. Whillans y colegas (2017), “Comprar tiempo promueve la felicidad”. Consulte también un artículo destinado a un público más general sobre la presión del tiempo y la infelicidad de Ashley Whillans, (2019), “Time Poor and Unhappy”.

[A nivel mundial, el promedio de horas de trabajo ha disminuido](#): Charlie Giattino y colegas (2013), “Horas de trabajo”. Véase también Derek Thompson (2014), “El mito de que los estadounidenses están más ocupados que nunca”.

[advertencias sobre quién trabaja más, quién trabaja menos](#): Magali Rheault (2011), “En EE. UU., 3 de cada 10 adultos que trabajan tienen poco tiempo”.

[todavía sentimos que nuestro tiempo se estira al máximo](#): Para obtener más información sobre la naturaleza subjetiva de nuestra experiencia del tiempo libre, consulte MA Sharif y colegas (2021), “Tener demasiado poco o demasiado tiempo está relacionado con un menor bienestar subjetivo”. Descubrieron que la cantidad de tiempo libre que tenemos no es el único factor importante: lo que hacemos con ese tiempo también es muy importante.

[En un estudio de 2010, Matthew Killingsworth y Daniel Gilbert](#): Véase Matthew Killingsworth y Daniel T. Gilbert (2010), “Una mente errante es una mente infeliz”.

[Cambiar de una tarea a otra requiere energía y una cantidad medible de tiempo](#): Timothy J. Buschman y colegas (2011), “Neural Substrates of Cognitive Capacity Limitations”.

[“atención parcial continua”](#): James Fallows (2013), “Linda Stone sobre cómo mantener el enfoque en un mundo enloquecedoramente distraído”.

[Atención... igualmente valioso sin importar en qué época vive una persona](#): Para una discusión de las preocupaciones pasadas sobre el progreso tecnológico, véase A. Orben (2020), “The Sisyphian Cycle of Technology Panics”.

[cuando las redes sociales se utilizan para mantener relaciones... conectividad y pertenencia](#): Philippe Verduyn y colegas (2017), “¿Mejoran o socavan los sitios de redes sociales el bienestar subjetivo? Una revisión crítica”.

[Como datos de nuestro propio Estudio de Harvard \(y muchos otros\)... cómo se desarrollaron de niños](#): Dos ejemplos de nuestra propia investigación que muestran vínculos entre las experiencias de relaciones en la infancia y el funcionamiento posterior de las relaciones: Robert J. Waldinger y Marc S. Schulz (2016), “The Long Reach of Nurturing Family Environments: Links with Midlife Emotion-Regulatory Styles and Late-Life Seguridad en las Relaciones Íntimas”; y Sarah W. Whitton y colegas (2008), “Asociaciones prospectivas desde las interacciones de la familia de origen hasta las interacciones maritales adultas y el ajuste de la relación”.

no podemos asumir que los espacios en línea... habilidades que también pueden desarrollar en línea: Esta es un área de investigación en rápida expansión. Véase, por ejemplo, el trabajo relevante adicional de Kate Petrova y Marc Schulz (2022), "Experiencias emocionales en interacciones en persona y mediadas digitalmente: un estudio de muestreo de experiencias"; Tatiana A. Vlahovic y colegas (2012), "Efectos de la duración y la risa en la felicidad subjetiva dentro de diferentes modos de comunicación"; Donghee Y. Wohn y Robert LaRose (2014), "Efectos de la soledad y el uso diferencial de Facebook en la adaptación a la universidad de estudiantes de primer año"; y Verduyn y colegas (2017), "¿Mejoran o socavan los sitios de redes sociales el bienestar subjetivo? Una revisión crítica".

En hogares de ancianos donde las redes sociales... aislamiento social... causa oficial de muerte: Christopher Magan (2020), "Las personas mayores aisladas durante la pandemia mueren de soledad y sus familias exigen ayuda".

A pesar de nuestra conexión virtual... la soledad empeoró: Para ver discusiones sobre cómo la pandemia de covid afectó la soledad y la salud mental, consulte Tzung-Jeng Hwang y colegas (2020), "Soledad y aislamiento social durante la pandemia de COVID-19"; Mark E. Czeisler y colegas (2020), "Salud mental, uso de sustancias e ideación suicida durante la pandemia de COVID-19"; William DS Killgore y colegas (2020), "Soledad: una preocupación de salud mental característica en la era de COVID-19"; y Christopher J. Cronin y William N. Evans (2021), "Exceso de mortalidad por causas de COVID y no COVID en poblaciones minoritarias". A pesar de los amplios efectos de los confinamientos, las tendencias de soledad durante toda la pandemia son complicadas y los estudios no son totalmente consistentes. Por ejemplo, una revisión destacada sugiere que la soledad no aumentó globalmente (en promedio) durante el primer año de la pandemia: L.

La forma en que un individuo usa estas plataformas es importante: Para ver una discusión de esta investigación, consulte Verduyn y colegas (2015), "El uso pasivo de Facebook socava el bienestar afectivo: evidencia experimental y longitudinal"; y también Ethan Kross y colegas (2013), "El uso de Facebook predice disminuciones en el bienestar subjetivo en adultos jóvenes".

los que usan Facebook pasivamente: P. Verduyn y colegas (2015), "El uso pasivo de Facebook socava el bienestar afectivo: evidencia experimental y longitudinal".

Se llegó a una conclusión similar en un estudio en Noruega: Michael Birkjaer y Micah Kaats (2019), "¿Realmente representan las redes sociales una amenaza para el bienestar de los jóvenes?"

los que se comparan con los demás... son menos felices: Consulte el trabajo relevante de Verduyn y colegas (2015), "El uso pasivo de Facebook socava el bienestar afectivo: evidencia experimental y longitudinal"; y la investigación de Ursula Oberst y colegas (2015) que estudió a más de 1400 adolescentes en América Latina: "Consecuencias negativas de las redes sociales intensas en adolescentes: el papel mediador del miedo a perderse".

¿Tus hábitos en línea les están afectando?: Elyssa M. Barrick y colegas (2020), "Las consecuencias sociales inesperadas de desviar la atención a nuestros teléfonos".

El momento presente es el único tiempo sobre el que tenemos dominio: Esta cita aparece en la página 74 del libro de Thich Nhat Hanh (2016), *The Miracle of Mindfulness*.

un gran número de facultades de medicina ahora ofrecen capacitación en atención plena: Laura Buchholz (2015), "Explorando la promesa de la atención plena como medicina".

“la conciencia que surge... las cosas como son”: JM Williams y colegas (2007), *The Mindful Way Through Depression*.

Incluso el ejército de los EE. UU. está invertido en la atención plena: Consulte Anthony P. Zanesco y colegas (2019), "Entrenamiento de atención plena como entrenamiento cognitivo en cohortes de alta demanda: un estudio inicial en miembros del servicio militar de élite". Ver también Amishi Jha y colegas (2019), "Deploying Mindfulness to Gain Cognitive Advantage: Consideraciones para la eficacia militar y el bienestar".

diseñó un estudio para ayudar a resolver esto... antecedentes diversos: En este estudio (Cohen y colegas, 2012), la mitad de las parejas estaban formalmente casadas y las demás tenían relaciones comprometidas a largo plazo. El treinta y uno por ciento tenía una educación secundaria o menos, el 29 por ciento eran personas de color. Véase Shiri Cohen y colegas (2012), "Ojo del espectador: las contribuciones individuales y diádicas de la precisión empática y el esfuerzo empático percibido para la satisfacción de la relación".

Capítulo 6: Enfrentar la música: adaptarse a los desafíos en sus relaciones

“Hay una grieta, una grieta en todo”: Esta letra es de Leonard Cohen, el músico y poeta. Se puede encontrar en el himno de Cohen (1992), pista 5, en el álbum Leonard Cohen, *The Future*. La letra de Cohen tiene muchos precursores, y probablemente se origine con Ralph Waldo Emerson: “Hay una grieta en todo lo que Dios ha hecho”, de *Essays*, p. 88.

“Hay dos pilares de la felicidad... no aleja el amor”: George Vaillant, *Triumphs of Experience*, p. 50

Muchos estudios han demostrado que cuando evitamos afrontar los retos... puede empeorar: Dos ejemplos de investigaciones relevantes son Shelly L. Gable (2006), “Motivos y metas sociales de enfoque y evitación”; y EA Impett y colegas (2010), “Moving Toward More Perfect Unions”.

usamos datos del Estudio de Harvard y preguntamos... enfrentar las dificultades directamente: Describimos esta investigación en Waldinger y Schulz (2010), “Facing the Music or Burying our Heads in the Sand”, junto con otras investigaciones relevantes.

Hay ventajas de ser flexible: Richard S. Lazarus (1991), *Emoción y adaptación*, proporcionó un argumento convincente e influyente de que todos los esfuerzos para responder a los desafíos deben coincidir con las demandas de la situación. La investigación y las ideas de George Bonanno también han hablado con elocuencia de las ventajas de responder a los desafíos de manera flexible. Véase, por ejemplo, Bonanno y Burton (2013) y Bonanno y colegas (2004). Sobre la base de las ideas de Lazarus y Bonanno, nosotros (Dworkin y colegas, 2019) hemos proporcionado evidencia que vincula el afrontamiento flexible al discutir los desafíos de la relación con la satisfacción de la relación.

la conexión entre cómo percibimos los eventos y cómo nos sentimos acerca de ellos: Para una discusión más detallada de esta idea, consulte Lazarus (1991) y Moors y colegas (2013).

“Los hombres no se perturban por los acontecimientos, sino por las opiniones que tienen de ellos”: Esta cita de Epicteto fue escrita en el año 135 dC en el *Enchiridion*. Isabel Carter (<http://classics.mit.edu/Epictetus/epicench.html>) ofrece una traducción ligeramente diferente: “Los hombres no se perturban por las cosas, sino por los principios y nociones que se forman acerca de las cosas”.

“Monjes”, dijo el Buda: Esta cita se atribuye a la escritura budista Samyutta Nikaya, en 2017 de Anne Bancroft (p. 7) *La sabiduría de Buda: Enseñanzas del corazón en sus propias palabras*.

El modelo WISER de reacción: El modelo que presentamos se basa en modelos existentes de emoción y de afrontamiento de desafíos, incluido el importante trabajo de Lazarus y Folkman (1984) y Crick y Dodge (1994).

La emoción suele ser una señal de que algo importante está pasando: Esta idea proviene de varias teorías influyentes de la emoción, incluido el trabajo seminal de Lazarus (1991). Ver también Schulz y Lazarus (2012) para un resumen de estas ideas.

“El mundo en el que vivimos”: Ver Shohaku Okumura, *Realización de Genjokoan: La clave del Shobogenzo de Dogen*.

la reflexión a distancia puede arrojar nueva luz sobre viejas historias: Los beneficios del autodistanciamiento han sido explorados en varios estudios de investigación por Ethan Kross y Ozlem Aduk. Véase, por ejemplo, el libro de Kross (2021), *Chatter*, y un resumen de investigaciones relevantes en Kross, Ayduk y Mischel (2005).

“En la mente del principiante hay muchas posibilidades”: Esta cita proviene del libro de Shunryu Suzuki de 2010, *Zen Mind, Beginner's Mind* (p. 1).

Los hombres que lucharon en la guerra hablaron sobre los lazos que formaron: Consulte el artículo de 2017 de Michael Nevarez, Hannah Yee y Robert Waldinger.

muchos hablaron de lo importante que era poder compartir al menos parte de sus experiencias: Ver trabajo de tesis de Someshwar (2018).

Capítulo 7: La persona a tu lado: cómo las relaciones íntimas dan forma a nuestras vidas

"Cuando éramos niños": Madeleine L'Engle, *Walking on Water: Reflections on Faith and Art* (Nueva York: Convergent, 1980), págs. 182–83.

En Platón Simposio, Aristófanes da un discurso: Platón, *El Banquete*, trad. Christopher Gill (Londres: Penguin, 1999), págs. 22–24.

la variedad de relaciones comprometidas es cada vez mayor: Estas cifras se extraen de Joseph Chamie (2021), "¿El fin del matrimonio en Estados Unidos?" y Kim Parker y colegas (2019), "Marriage and Cohabitation in the US"

Hablamos de castillos y reyes, de coles: Parece que James y Maryanne compartían una afinidad por Lewis Carroll:

*"Ha llegado el momento", dijo la morsa,
"Para hablar de muchas cosas:
De zapatos—y barcos—y lacre—
De coles—y reyes—
¿Y por qué el mar está hirviendo?
y si los cerdos tienen alas.*

—"La morsa y el carpintero"

Lewis Carroll, *A través del espejo y lo que Alicia encontró allí*, págs. 73–74.

cuando un niño con apego seguro busca a su cuidador... beneficios psicológicos: Para investigaciones relevantes, consulte los estudios de Hills-Soderlund y colegas (2008), Spangler y colegas (1998) y Order y colegas (2020)

Las relaciones de los participantes del estudio estaban afectando sus cuerpos en tiempo real: James Coan presentó esta investigación en una charla TEDx de 2013, "Por qué nos tomamos de la mano", en Charlottesville, Virginia. Esta investigación se informa en Coan y colegas (2006).

El solo pensar en una persona que es importante para nosotros puede generar químicos... otros sistemas del cuerpo: La investigación que respalda esta conclusión proviene de una variedad de fuentes, incluida la investigación básica que relaciona el pensamiento con las emociones y la excitación emocional (p. ej., Smith, 1989). Consulte también el trabajo de Krause y colegas (2016) que relaciona las reacciones fisiológicas de las madres con el pensamiento sobre las personas en contextos interpersonales.

Las emociones son una señal de que hay asuntos importantes para nosotros en juego: Véase Lázaro (1991).

Investigamos el vínculo entre la emoción y la estabilidad de la relación: Investigación resumida en Waldinger y colegas (2004).

El hecho de que los evaluadores sin conocimientos especiales de psicología... la mayoría de los adultos tienen facilidad para leer con precisión las emociones: En este estudio, también comparamos agregados combinados de nuestros calificadores "ingenuos" con codificadores de emociones expertos y encontramos una correspondencia muy alta entre las calificaciones de estas dos fuentes.

Un miedo a las diferencias: La mayor parte de la investigación y el pensamiento relevantes sobre el papel de las diferencias en la generación de emociones fuertes en las parejas proviene del trabajo en terapia de pareja. Véase, por ejemplo, el trabajo de Sue Johnson (2013), Daniel Wile (2008) y Schulz, Cowan y Cowan (2006).

una lección clave del estudio de Harvard...Las relaciones (y especialmente las relaciones íntimas) juegan un papel crucial en cuán satisfechos estamos en un momento particular de la vida: Para una discusión sobre la conexión entre la satisfacción de la relación y la satisfacción general en la vida a lo largo del tiempo, consulte el artículo de McAdams y colegas (2012) del estudio longitudinal, la Encuesta de panel de hogares británicos.

Los cambios de vida de todo tipo pueden causar estrés en nuestras relaciones íntimas. Incluso cambios positivos: En 1967, Thomas Holmes y Richard Rahe desarrollaron una escala para medir el estrés asociado con los cambios de vida. Incluyó eventos como casarse, comenzar un nuevo trabajo, quedar embarazada, experimentar la muerte de un amigo cercano y la jubilación. Le dieron a cada evento una puntuación de "unidades de cambio de vida" de 0 a 100, y encontraron que las personas con puntuaciones totales de cambio de vida más altas tenían más enfermedades físicas. Esta escala se ha utilizado en muchas culturas y en varias poblaciones diferentes, y ha demostrado su utilidad a lo largo de los años. Lo notable es que la escala no se basa en cuán "negativo" o "positivo" es un evento, sino en la cantidad de cambio que provoca.

Muchos estudios, incluido el nuestro, muestran que a menudo hay una disminución en la satisfacción de la relación después del nacimiento de un hijo: Véase, por ejemplo, Schulz, Cowan y Cowan (2006).

No hay remedio para el amor sino amar más: Esta cita proviene del Diario I de Thoreau, página 88 (25 de julio de 1839).

técnica que tiene mucho en común con el mindfulness... investigaciones que demuestran su utilidad: Véase, por ejemplo, Kross (2021) y Kross y Ayduk (2017). Para investigaciones que conectan el autodistanciamiento y la atención plena, consulte Petrova y colegas (2021).

Capítulo 8: Asuntos familiares

“Llámallo un clan”: Esta cita proviene del libro de Jane Howard de 1998, *Families* (p. 234).

Lowell Street (ahora Lomasney Way): Véase Levesque, “El West End a través del tiempo”. Muchos de los vecindarios de nuestros participantes en el West End y otras áreas de Boston fueron demolidos durante el período de renovación urbana que comenzó en la década de 1950 y ya no se parecen a los lugares que alguna vez fueron. Consulte lo siguiente para obtener una buena descripción de los cambios en el West End a lo largo del tiempo: <http://web.mit.edu/aml2010/www/thoughttime.html>.

debate en curso en el campo de la psicología. Algunos creen que la experiencia familiar temprana determina en quiénes nos convertimos: Sigmund Freud y muchos de sus seguidores psicoanalíticos destacaron el papel de las experiencias de la primera infancia en la formación de la personalidad y el funcionamiento de los adultos. Un libro de 1998 de Judith Rich Harris (*The Nurture Assumption: Why Children Turn out the Way They Do*) encendió un debate público sobre el grado en que los entornos de la primera infancia dan forma al funcionamiento posterior al afirmar que la mayor parte de esta conexión entre los entornos de la primera infancia y el funcionamiento posterior puede explicarse por influencias genéticas. Los defensores de ambos lados de este tema continúan debatiendo este tema.

“Ningún hombre es una isla”: Esta cita de John Donne se puede encontrar en las págs. 108–9 de *Devociones en ocasiones emergentes: junto con el duelo de la muerte*.

En la antigua China, la idea de la familia... este modelo sigue siendo fuerte en la China actual: Véase, por ejemplo, Huang y Gove (2012).

“Cultura de salón”: marlon m bailey, *Butch Queens hasta en bombas*.

“En general... la sociedad en general”: Marlon M. Bailey, *Butch Queens Up in Pumps*, pág. 5.

Independientemente de nuestras vidas actuales, todavía llevamos los fantasmas de nuestra infancia: Selma Fraiberg, psicoanalista y trabajadora social estadounidense, escribió un influyente artículo (1975), titulado “Fantasmas en la guardería”, sobre la influencia de los legados de la infancia.

En 1955, una psicóloga del desarrollo llamada Emmy Werner: Emmy Werner y Ruth S. Smith resumen esta investigación en dos libros, *Superando las probabilidades: niños de alto riesgo desde el nacimiento hasta la edad adulta* (1992); y *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery* (2001).

“[Los participantes] eran hijos y nietos de inmigrantes... un pequeño grupo de caucásicos anglosajones”: Emmy E. Werner y Ruth S. Smith, “Una perspectiva epidemiológica sobre algunos antecedentes y consecuencias de los problemas de salud mental y las discapacidades de aprendizaje en la niñez (un informe del estudio longitudinal de Kauai)”, pág. 293.

Werner no seleccionó solo a unos pocos participantes... el estudio duró más de treinta años: Estudio resumido en Werner (1993).

Un tercio de todos los niños que tuvieron infancias adversas... adultos bien adaptados: Werner y Smith (1979).

Participantes del Estudio de Harvard que pudieron reconocer los desafíos... una capacidad similar para obtener el apoyo de los demás: Waldinger y Schulz (2016) proporcionan evidencia de los beneficios asociados con reconocer los desafíos y hablar sobre ellos.

Cualquier excusa para reunir a la familia... índices más bajos de abuso de sustancias, embarazo adolescente y depresión: Estos hallazgos se resumen en Anne Fishel (2016), “Aprovechando el

poder de las cenas familiares para crear cambios en la terapia familiar”.

adultos en los EE. UU. que comen solos aproximadamente la mitad de sus comidas: Informado por Ellen Byron (2019), "Los placeres de comer solo".

Las historias familiares son importantes para crear vínculos y mantener conexiones: Barbara Fiese analiza el valor de la narración familiar y otros rituales en un libro de 2006, *Family Routines and Rituals*, y en un artículo de 2002 escrito con colegas.

Capítulo 9: La buena vida en el trabajo: invertir en conexiones

"Juzgar cada día": Los orígenes de esta cita están en disputa. A menudo se atribuye al Robert Louis Stevenson del siglo XIX, pero lo más probable es que viniera un poco más tarde de William Arthur Ward. La versión de Stevenson a menudo se cita como: "No juzgues cada día por la cosecha que cosechas, sino por las semillas que plantas". Vea lo siguiente para una discusión sobre el origen de esta cita: quoteinvestigator.com/2021/06/23/seeds/#note-439819-1.

De media, los trabajadores del Reino Unido no son los que más horas trabajan... (pertenece a Alemania): Charlie Giattino y colegas (2013), "Horas de trabajo".

Cuando la persona promedio en el Reino Unido alcanza los 80 años de edad... (;13 años!) en el trabajo: Se han completado encuestas sobre el uso del tiempo en muchos países. En los EE. UU., la Oficina de Estadísticas Laborales mide regularmente la cantidad de tiempo que las personas dedican a diversas actividades como parte de su Encuesta estadounidense sobre el uso del tiempo (ATUS). Estas encuestas sobre el uso del tiempo a menudo se utilizan como datos sin procesar para calcular estimaciones del tiempo total dedicado a actividades a lo largo de la vida. Estas estimaciones varían según los datos exactos utilizados y el método empleado para las proyecciones. La ilustración que usamos proviene de una publicación de Gemma Curtis en 2017 (y modificada por última vez en abril de 2021).

El 63 por ciento de todos los estadounidenses mayores de 16 años son parte de la fuerza laboral remunerada: Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. (obtenido en octubre de 2021), data.bls.gov/timeseries/LNS11300000.

Realizó un estudio para tratar de cuantificar los efectos de una jornada laboral difícil: Este estudio se resume en Schulz y colegas (2004), "Regresar a casa molesto: género, satisfacción marital y el efecto indirecto diario de la experiencia del día laboral en el matrimonio".

Intentar ignorar las emociones u ocultarlas... muchas veces aumenta su intensidad y la excitación de nuestro cuerpo: James Gross y sus colegas han realizado importantes investigaciones que estudian el impacto en el cuerpo de ocultar las emociones de los demás. Véase, por ejemplo, Gross y Levenson (1993) y Gross (2002). La investigación indica que cuando las personas tratan activamente de ocultar sus emociones a los demás, su sistema cardiovascular muestra señales de excitación y sudan más (otra señal de excitación fisiológica interna). Hay otra investigación (p. ej., Hayes y colegas, 2004) que indica que los intentos repetidos de ignorar o evitar emociones negativas fuertes a menudo resultan en aumentos de esas emociones y dificultades relacionadas.

Es inevitable que tengamos días difíciles en el trabajo: Algunas personas, debido a su estatus social o económico, pueden tener una mayor vulnerabilidad a la propagación de los efectos negativos del trabajo al bienestar. Un estudio de 2020 realizado por Rung y sus colegas en Luisiana, por ejemplo, sugiere que las mujeres negras pueden ser particularmente vulnerables a la transferencia del trabajo a la vida familiar.

The North End era un barrio muy italiano: Para conocer la historia de la experiencia de los inmigrantes italianos en Boston, véase Stephen Puleo (2007), *The Boston Italians*.

La soledad aumenta nuestro riesgo de muerte tanto como el tabaquismo o la obesidad: Consulte las conclusiones en la revisión metaanalítica de Julianne Holt-Lunstad y colegas en 2010.

Gallup ha realizado encuestas de compromiso en el lugar de trabajo... ¿Tienes un mejor amigo en el trabajo?: Annamarie Mann (2018), "Por qué necesitamos mejores amigos en el trabajo".

Las personas que tienen un mejor amigo en el trabajo están más comprometidas: Consulte los hallazgos informados por Annamarie Mann (2018) para Gallup y un estudio de 1995 realizado por

Christine Riordan y Rodger Griffeth que examina los vínculos entre las oportunidades de amistad y la satisfacción y el compromiso en el trabajo.

[Las relaciones positivas en el trabajo conducen a niveles más bajos de estrés... nos hacen más felices:](#) Véase Mann (2018), artículo de Adam Grant (2015) en The New York Times y estudio de Riordan y Griffeth de 1995.

[Mary Ainsworth... tuvo sus propios encuentros con el sexismo en el lugar de trabajo:](#) Mary Ainsworth escribió sobre estas y otras experiencias de vida en un capítulo de Agnes N. O'Connell y Nancy Felipe Russo, eds. (1983), Modelos de Logro: Reflexiones de Mujeres Eminentes en Psicología.

[Los roles de las mujeres en la fuerza laboral han cambiado... roles en el hogar:](#) Estas tendencias están documentadas en el libro de Arlie Hochschild (1989/2012), The Second Shift. Véase también la revisión de 2000 de Scott Coltrane que documenta tendencias e inequidades similares.

[las cargas de tiempo en el hogar todavía pesan más sobre la mujer:](#) Ver, por ejemplo, el trabajo de Bianchi y colegas en 2012.

[En las afueras del noreste de Filadelfia... hay una gran parcela de tierra... que ahora se está convirtiendo en un centro de clasificación de UPS:](#) Inga Saffron (2021), "Nuestro deseo de entrega rápida es traer más almacenes a nuestros vecindarios". Se puede encontrar documentación adicional de estos cambios en estos sitios: <https://www.inquirer.com/philly/blogs/inq-phillydeals/ne-phila-ex-budd-site-sold-for-18m-to-cdc-for-warehouses-20180308.html>; <https://www.workshopoftheworld.com/northeast/budd.html>; y <https://philadelphianeighborhoods.com/2019/10/16/northeast-residents-look-to-city-for-answers-about-budd-site-development/>.

[el trabajo es una fuente importante de socialización y conexión:](#) Véase Adam Grant (2015), "¿Amigos en el trabajo? No tanto."

[Nos aislamos de nuestros compañeros de trabajo, clientes y colegas:](#) Consulte el informe de 2020 de Philip Armor y colegas para RAND Corporation.

[Más desarrollo tecnológico es inevitable:](#) Para obtener más información sobre la naturaleza cambiante de ciertos tipos de trabajo y sus implicaciones, consulte "The IWG Global Workspace Survey" (2019).

Capítulo 10: Todos los amigos tienen beneficios

[“Mis amigos son mi 'estado'”](#): Emily Dickinson escribió esta es una carta de 1858 a Samuel Bowles.

[Ananda, uno de los discípulos de Buda](#): Esta cita es del Upaddha Sutta en el Samyutta Nikaya XLV.2, cuya traducción se puede acceder aquí: <http://www.buddhismtoday.com/english/texts/samyutta/sn45-2.html>.

[“Sin amigos”](#): Aristóteles escribió esto al comienzo de un ensayo sobre las amistades en la Ética a Nicómaco (Libro VIII) en el 350 a.

[Séneca escribió... “seguir al exilio”](#): Esta cita de Séneca se puede encontrar en sus Cartas de un estoico.

[Revisión de 2010... 148 estudios... el efecto que las conexiones sociales tienen sobre la salud y la longevidad](#): Consulte el artículo de 2010 de Holt-Lunstad y colegas en PLOS Medicine (discutido anteriormente en el capítulo 2).

[Un gran estudio longitudinal en Australia... la red más fuerte de amigos](#): Consulte el artículo de 2004 de LC Giles y colegas, "Efectos de las redes sociales en la supervivencia de 10 años en australianos muy ancianos: el estudio longitudinal australiano del envejecimiento".

[estudio de 2.835 enfermeras con cáncer de mama... sin amigos cercanos](#): Consulte el artículo de 2006 de Candyce Kroenke y colegas, "Redes sociales, apoyo social y supervivencia después del diagnóstico de cáncer de mama".

[Un estudio longitudinal de más de 17.000... disminuyó el riesgo de morir](#): Estos resultados se informan en un artículo de 1987 de Kristina Orth-Gomer y JV Johnson, "Social Network Interaction and Mortality. Un estudio de seguimiento de seis años de una muestra aleatoria de la población sueca".

[“Compartir secretos o hablar íntimamente... compartir secretos”](#): Esta cita proviene de un artículo de 2013 (p. 202) de Niobe Way, "Amistades de niños durante la adolescencia: intimidad, deseo y pérdida".

[las diferencias de género... son más pequeñas de lo que cabría esperar dadas nuestras suposiciones culturales](#): Véase, por ejemplo, la revisión y el metaanálisis de Jeffrey Hall de 2011 sobre las diferencias de género en las expectativas de amistades en treinta y seis muestras separadas con un total de 8825 personas. Este metanálisis encontró que las diferencias de género en las expectativas de amistades entre los estudios suelen ser de pequeña magnitud, lo que significa que los hombres y las mujeres se superponen significativamente más de lo que divergen en sus expectativas. Por ejemplo, las participantes femeninas, en promedio, esperaban un poco más de sus amistades que los participantes masculinos, pero la diferencia fue lo suficientemente pequeña como para que las distribuciones de hombres y mujeres se superpusieran en más del 85 por ciento.

[En un estudio fascinante... tener un momento amistoso con un extraño fue edificante](#): Estos hallazgos provienen de un estudio de 2014 realizado por Gillian M. Sandstrom y Elizabeth U. Dunn, "¿Se sobrevalora la eficiencia?: Las interacciones sociales mínimas conducen a la pertenencia y el afecto positivo".

[Se ha demostrado que el contacto casual repetido fomenta la formación de amistades más cercanas](#): Jeffrey Hall (2019), "¿Cuántas horas se tarda en hacer un amigo?" presenta una investigación sobre cómo el contacto repetido está conectado con la amistad.

[Mark Granovetter ha realizado importantes investigaciones](#): El artículo clásico de Granovetter sobre los lazos débiles es "La fuerza de los lazos débiles" (1973).

[“Escuchar es algo magnético y extraño”](#): Brenda Ueland, "Cuéntame más".

Conclusión: nunca es demasiado tarde para ser feliz

El estudio longitudinal típico tiene una tasa de abandono mucho más alta... toda la vida: En un estudio de 2012, Kristin Gustavson y sus colegas analizan la deserción en estudios longitudinales.

Los cursos de aprendizaje social y emocional (SEL)... se están probando en escuelas de todo el mundo: Rebecca Taylor y sus colegas revisan las intervenciones de aprendizaje socioemocional en un metanálisis de 2017. Hoffman y sus colegas analizan un ejemplo destacado de intervenciones SEL en un artículo de 2020.

También se están realizando esfuerzos para llevar estas mismas lecciones a adultos en organizaciones, lugares de trabajo y centros comunitarios: Nosotros (Bob y Marc) estamos involucrados en los esfuerzos para promover este tipo de aprendizaje con adultos a través de nuestra participación en Lifespan Research Foundation (<https://www.lifespanresearch.org/>). Sobre la base de la investigación citada en este libro, hemos creado dos cursos de 5 sesiones diseñados para ayudar a las personas a llevar vidas más felices y satisfactorias. El curso "Hojas de ruta para las transiciones de vida" (<https://www.lifespanresearch.org/course-for-individuals/>) está diseñado para adultos en todas las etapas de la vida, mientras que el curso "Next Chapter" (<https://www.lifespanresearch.org/next-chapter/>) está especialmente diseñado para personas de entre 50 y 70 años.

BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, Mary D. "Reflexiones de Mary D. Ainsworth". En *Models of Achievement: Reflections of Eminent Women in Psychology*, Agnes N. O'Connell y Nancy Felipe Russo, eds. Nueva York: Prensa de la Universidad de Columbia, 1983.
- Aknin, L., et al. "Salud mental durante el primer año de la pandemia de COVID-19: una revisión y recomendaciones para seguir adelante". *Perspectivas de la ciencia psicológica* (enero de 2022). doi.org/10.1177/17456916211029964.
- Allen, Joseph P., et al. "Evaluación longitudinal de la autonomía y la relación en las interacciones entre adolescentes y familias como predictores del desarrollo del ego y la autoestima de los adolescentes". *Desarrollo infantil* 65, no. 1 (1994): 179–94. doi.org/10.2307/1131374.
- Allibone, Samuel Austin. "Citas en prosa de Sócrates a Macauley". Filadelfia: JB Lippincott, 1880.
- Arendt, Hanna. *La condición humana*, 2ª ed. Chicago: Prensa de la Universidad de Chicago, 1958/1998.
- Aristóteles. *Ética a Nicómaco* 1.5, WD Ross, trad. Kitchener, Ontario: Batoche Books, 1999.
- Armadura, Philip, et al. "La pandemia de COVID-19 y la naturaleza cambiante del trabajo: ¿Pierde su trabajo, se presenta a trabajar o teletrabaja?" Corporación RAND, Santa Mónica, CA (2020). www.rand.org/pubs/research_reports/RRA308-4.html.
- Arrett, Jeffrey J. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties". *Psicólogo estadounidense* 55 (2000): 469–80.
- Bailey, Marlon M. *Butch Queens Up in Pumps*. Ann Arbor: Prensa de la Universidad de Michigan, 2013.
- Baldwin, TW William Shakespeare's Small Latine y Lesse Greeke. Urbana: Prensa de la Universidad de Illinois, 1944.
- Baltes, Paul B. "Sobre la arquitectura incompleta de la ontogenia humana". *Psicólogo estadounidense* 52 (1997): 366–80.
- Bancroft, Anne. *La sabiduría de Buda: enseñanzas del corazón en sus propias palabras*. Boulder, Colorado: Shambala, 2017.
- Bandura, Alberto. "La psicología de los encuentros casuales y los caminos de la vida". *Psicólogo americano* 37, núm. 7 (1982): 747–55. doi.org/10.1037/0003-066X.37.7.747.
- Barreto, Manuela, et al. "Soledad en todo el mundo: edad, género y diferencias culturales en la soledad". *Personalidad y diferencias individuales* 169 (2020): 110066. [doi:10.1016/j.paid.2020.110066](https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066).
- Barrick, Elyssa M., Alixandra Barasch y Diana Tamir. "Las consecuencias sociales inesperadas de desviar la atención a nuestros teléfonos". *PsyArXiv* (18 de octubre de 2020). doi:10.31234/osf.io/7mjax.
- Bianchi, Suzanne M., et al. "¿Quién lo hizo, lo hace o lo hará y cuánto importa?" *Fuerzas Sociales* 91, núm. 1 (septiembre de 2012): 55–63. doi.org/10.1093/sf/sos120.
- Birkjaer, Michael y Micah Kaats. "¿Realmente las redes sociales representan una amenaza para el bienestar de los jóvenes?" Consejo Nórdico de Ministros (2019).

- <http://dx.doi.org/10.6027/Nord2019-030>.
- Bohlmeijer, Ernst Thomas, Peter M. ten Klooster y Martine Fledderus. "Propiedades psicométricas del cuestionario de atención plena de cinco facetas en adultos deprimidos y desarrollo de una forma breve". *Evaluación* 18, núm. 3 (2011): 308–20. doi.org/10.1177/1073191111408231.
- Bonanno, GA, et al. "La importancia de ser flexible: la capacidad de mejorar y suprimir la expresión emocional predice el ajuste a largo plazo". *Ciencia psicológica* 15 (2004): 482–87. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>.
- Bonanno, George y Charles L. Burton. "Flexibilidad regulatoria: una perspectiva de las diferencias individuales sobre el afrontamiento y la regulación de las emociones". *Perspectivas de la ciencia psicológica* 8, no. 6 (2013): 591–612. doi.org/10.1177/1745691613504116.
- Bosma, Hans, et al., "Bajo control laboral y riesgo de enfermedad coronaria en el estudio Whitehall II (cohorte prospectivo)". *BMJ* 314 (1997): 558–65.
- Bromfield, Richard. *Jugando de verdad*. Boston: Basil Books, 1992.
- Buchholz, Laura. "Explorando la promesa de la atención plena como medicina". *JAMA* 314, n. 13 (octubre de 2015): 1327–29. doi:10.1001/jama.2015.7023. PMID 26441167.
- Buschman, Timothy J., et al. "Sustratos neuronales de las limitaciones de la capacidad cognitiva". *PNAS* 108, n. 27 (julio de 2011): 11252–55. doi.org/10.1073/pnas.1104666108.
- Byron, Elena. "Los placeres de comer solo". *Diario de Wall Street*, 2 de octubre de 2019. www.wsj.com/articles/eating-alone-loses-its-stigma-11570024507.
- Cacioppo, John T., Stephanie Cacioppo y Dorret I. Boomsma. "Mecanismos evolutivos para la soledad". *Cognición y emoción* 28, núm. 1 (2014): 3–21. doi:10.1080/02699931.2013.837379.
- Cacioppo, John y William Patrick. *Soledad: la naturaleza humana y la necesidad de conexión social*. Nueva York: Norton, 2008.
- Cacioppo, John T. y Stephanie Cacioppo. "El fenotipo de la soledad". *Revista Europea de Psicología del Desarrollo* 9, no. 4 (2012): 446–52. doi:10.1080/17405629.2012.690510.
- Cacioppo, John T., et al. "Estudio de Salud, Envejecimiento y Relaciones Sociales de Chicago". En *La ciencia del bienestar subjetivo*, Michael Eid y Randy J. Larsen, eds. Nueva York: Guilford Press, 2008. Capítulo 13, 195–219.
- Cacioppo, John T. y Stephanie Cacioppo. "Estudio longitudinal de salud, envejecimiento y relaciones sociales de Chicago basado en la población (CHASRS): descripción del estudio y predictores de desertión en adultos mayores". *Archivos de Psicología Científica* 6, no. 1 (2018): 21–31.
- Carnegie, Dale. *Como ganar amigos y influenciar personas*. Nueva York: Simon & Schuster, 1981.
- Carroll, Lewis. *A través del espejo y lo que Alicia encontró allí*. Londres: Macmillan and Co., 1872.
- Carstensen, Laura L. "La influencia del sentido del tiempo en el desarrollo humano". *Ciencia* 312, no. 5782 (2006): 1913–15. doi:10.1126/ciencia.1127488.
- Carstensen, Laura L., DM Isaacowitz y ST Charles. "Tomarse el tiempo en serio: una teoría de la selectividad socioemocional". *Psicólogo estadounidense* 54, no. 3 (1999): 165–81. doi:10.1037//0003-066x.54.3.165.
- Caspi, A. y TE Moffitt. "La continuidad del comportamiento desadaptativo: de la descripción a la comprensión en el estudio del comportamiento antisocial". En *la serie de Wiley sobre los procesos de la personalidad. Psicopatología del desarrollo 2, Riesgo, trastorno y adaptación*, D. Cicchetti y DJ Cohen, eds. Hoboken, Nueva Jersey: John Wiley & Sons, 1995.
- Chakkarath, Pradeep. "Pensamientos indios sobre el desarrollo humano psicológico". En *Psicología y Psicoanálisis en la India*, G. Misra, ed. Nueva Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, 2013, págs. 167–90.

- Chamie, José. “¿El fin del matrimonio en Estados Unidos?” El Cerro, 10 de agosto de 2021. thehill.com/opinion/finance/567107-the-end-of-marriage-in-america.
- Coan, James, Hillary S. Schaefer y Richard J. Davidson. "Echar una mano: regulación social de la respuesta neuronal a la amenaza". *Ciencias Psicológicas* 17, no. 12 (2006): 1032–39. doi:10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x.
- Coán, James. "Por qué nos tomamos de la mano: Dr. James Coan en TEDxCharlottesville 2013". Charlas TEDx, 25 de enero de 2014. www.youtube.com/watch?v=1UMHUPPQ96c.
- Cohen, Leonardo. *El futuro*. Sony Music Entertainment, 1992.
- Cohen, Shiri, et al. "Ojo del espectador: las contribuciones individuales y diádicas de la precisión empática y el esfuerzo empático percibido para la satisfacción de la relación". *Revista de Psicología Familiar* 26, no. 2 (2012): 236–45. doi:10.1037/a0027488.
- Cohn, Deborah A., et al. "Modelos de trabajo del apego infantil y las relaciones de pareja". *Revista de Asuntos Familiares* 13, no. 4 (1992): 432–49.
- Coltrane, Scott. "Investigación sobre el trabajo doméstico: modelado y medición de la integración social del trabajo familiar de rutina". *Revista de Matrimonio y Familia* 62, no. 4 (2000): 1208–33. <http://www.jstor.org/stable/1566732>.
- Cox, Rachel Dunaway. *Juventud hacia la Madurez*. Nueva York: Centro de Materiales de Salud Mental, 1970.
- Crick, NR y KA Dodge. "Una revisión y reformulación de los mecanismos de procesamiento de información social en el desarrollo infantil". *Boletín psicológico* 115 (1994): 74–101.
- Cronin, Christopher J. y William N. Evans. "Exceso de mortalidad por causas COVID y no COVID en poblaciones minoritarias". *Actas de la Academia Nacional de Ciencias* 118, no. 39 (septiembre 2021): e2101386118. doi:10.1073/pnas.2101386118.
- Curtis, Gemma. "Tu vida en números". Licencia Creative Commons, 29 de septiembre de 2017 (última modificación el 28 de abril de 2021). www.dreams.co.uk/sleep-matters-club/your-life-in-numbers-infographic/.
- Czeisler, Mark É., et al. "Salud mental, uso de sustancias e ideación suicida durante la pandemia de COVID-19". Informe semanal de morbilidad y mortalidad, Estados Unidos, 24–30 de junio de 2020: 1049–57. <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1>.
- Dalai Lama. "Economía, felicidad y la búsqueda de una vida mejor". dalailama.com, Febrero 2014. www.dalailama.com/news/2014/economics-happiness-and-the-search-for-a-better-life.
- Dickison, Emily. "Carta de Dickinson a Samuel Bowles (Carta 193)". *Cartas de Dickinson a Bowles Archive* (1858). <http://archive.emilydickinson.org/correspondence/bowles/1193.html>.
- Donn, John. *Devociones en ocasiones emergentes: junto con el duelo de la muerte*. Ann Arbor: Prensa de la Universidad de Michigan, 1959.
- Dworkin, Jordania. D., et al. "Capturar la supresión emocional que ocurre naturalmente a medida que se desarrolla en las interacciones de pareja". *Emoción* 19, núm. 7 (2019): 1224–35. doi:10.1037/emo0000524.
- Eid, Michael y Randy J. Larsen, eds. *La ciencia del bienestar subjetivo*. Nueva York: Guilford Press, 2008.
- Emerson, Ralph Waldo. "Regalos" (1844). En *Ensayos y rasgos ingleses*. Los clásicos de Harvard, 1909–14. www.bartleby.com/5/113.html.
- Emerson, Ralph Waldo. *Ensayos*. Boston: James Munroe & Co., 1841.
- Emerson, Ralph Waldo. *Letras y Fines Sociales*. Londres: Chatto & Windus, 1876.

- Epley, Nicholas y Juliana Schroeder. "Buscando por error la soledad". *Revista de Psicología Experimental* 143, no. 5 (2014): 1980–99. doi:10.1037/a0037323.
- Erikson, Erik y Joan M. Erikson. *El Ciclo de Vida Completado: Versión Extendida*. Nueva York: Norton, 1997.
- Erikson, Erik. *Infancia y Sociedad*. Nueva York: Norton, 1950.
- Erikson, Erik. *Identidad y Ciclo de Vida*. Nueva York: Prensa de Universidades Internacionales, 1959.
- Barbechos, James. "Linda Stone sobre cómo mantener el enfoque en un mundo enloquecedoramente distraído". *El Atlántico*, 23 de mayo de 2013. <https://www.theatlantic.com/national/archive/2013/05/linda-stone-on-maintaining-focus-in-a-maddeningly-distractive-world/276201/>.
- Farson, Richard y Ralph Keyes. *El que más errores comete*. Nueva York: Prensa Libre, 2002.
- Fiese, Barbara H. *Rutinas y rituales familiares*. New Haven: Prensa de la Universidad de Yale, 2006.
- Fiese, Bárbara H., et al. "Una revisión de 50 años de investigación sobre rutinas y rituales familiares naturales: ¿Motivo de celebración?" *Revista de Psicología Familiar* 16, no. 4 (2002): 381–90. doi:10.1037/0893-3200.16.4.381.
- Finkel, Eli J. *El matrimonio de todo o nada: cómo funcionan los mejores matrimonios*. Nueva York: Dutton, 2017.
- Fishel, Anne K. "Aprovechando el poder de las cenas familiares para crear cambios en la terapia familiar". *Diario australiano y neozelandés de terapia familiar* 37 (2016): 514–27. doi:10.1002/anzf.1185.
- Fraiberg, Selma, et al. "Fantasmas en la guardería: un enfoque psicoanalítico de los problemas de las relaciones deterioradas entre madre e hijo". *Revista de la Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil* 14, no. 3 (1975): 387–421.
- Fung, Helene H. y Laura L. Carstensen. "Envío de mensajes memorables a los ancianos: diferencias de edad en las preferencias y memoria para los anuncios". *Revista de Personalidad y Psicología Social* 85, no. 1 (2003): 163–78.
- Gable, Shelly L. "Motivos y objetivos sociales de enfoque y evitación". *Revista de personalidad* 74 (2006): 175–222.
- Giattino, Charlie, Esteban Ortiz-Ospina y Max Roser. "Horas Laborales." nuestromundoindata.org, 2013/2020. ourworldindata.org/working-hours.
- Giles, LC, et al. "Efectos de las redes sociales en la supervivencia de 10 años en australianos muy viejos: el estudio longitudinal australiano del envejecimiento". *Revista de Epidemiología y Salud Comunitaria* 59 (2004): 547–79.
- Granovetter, Mark S. "La fuerza de los lazos débiles". *Revista americana de sociología* 78, no. 6 (1973): 1360–80.
- Concede, Adán. "¿Amigos en el trabajo? No tanto." *New York Times*, 4 de septiembre de 2015. www.nytimes.com/2015/09/06/opinion/sunday/adam-grant-friends-at-work-not-so-much.html?r=2&mtref=undefined&gwh=52A0804F85EE4EF9D01AD22AAC839063&gwt=pay&assetType=opinion.
- Griffin, Sarah C., et al. "Soledad y sueño: una revisión sistemática y un metanálisis". *Psicología de la Salud Abierta* 7, núm. 1 (2020): 1–11. doi:10.1177/2055102920913235.
- Gross, James J. "Regulación de las emociones: consecuencias afectivas, cognitivas y sociales". *Psicofisiología* 39, no. 3 (2002): 281–91. doi:10.1017/s0048577201393198.

- Grosero, James. J. y Robert W. Levenson. "Supresión emocional: fisiología, autoinforme y comportamiento expresivo". *Revista de Personalidad y Psicología Social* 64, no. 6 (1993): 970–86. doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970.
- Gustavson, Kristin, et al. "Desgaste y generalizabilidad en estudios longitudinales: hallazgos de un estudio basado en la población de 15 años y un estudio de simulación de Monte Carlo". *BMC Public Health* 12, artículo no. 918. doi:10.1186/1471-2458-12-918.
- Hall, Jeffrey A. "¿Cuántas horas se tarda en hacer un amigo?" *Revista de Relaciones Sociales y Personales* 36, no. 4 (abril de 2019): 1278–96. doi.org/10.1177/0265407518761225.
- Hall, Jeffrey A. "Diferencias sexuales en las expectativas de amistad: un metanálisis". *Revista de Relaciones Sociales y Personales* 28, núm. 6 (septiembre de 2011): 723–47. doi.org/10.1177/0265407510386192.
- Hammon, Claudia. "¿Quién se siente solo? Los resultados del estudio de soledad más grande del mundo". BBC Radio 4, mayo de 2018. www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study.
- Hanh, Thich Nhat. *El milagro de la atención plena: una introducción a la práctica de la meditación*. Boston: Beacon Press, 2016.
- Harris, Judith Rich. *La suposición de la crianza: por qué los niños resultan como lo hacen*. Nueva York: Prensa Libre, 1998.
- Hawkey, Louise C. y John T. Cacioppo. "La soledad importa: una revisión teórica y empírica de las consecuencias y los mecanismos". *Annals of Behavioral Medicine: una publicación de la Society of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218–27. doi:10.1007/s12160-010-9210-8.
- Hayes, Steven. C., et al. "Medición de la evitación experiencial: una prueba preliminar de un modelo de trabajo". *El Registro Psicológico* 54, no. 4 (2004): 553–78. doi.org/10.1007/BF03395492.
- Healy, Kieran. "Ingresos y felicidad". Kieran Healy (blog). 26 de enero de 2021. kieranhealy.org/blog/archives/2021/01/26/ingresos_y_felicidad/.
- Helson, R., et al. "La creciente evidencia del cambio de personalidad en la edad adulta: hallazgos de la investigación con inventarios". *Revista de Investigación en Personalidad* 36 (2002): 287–306.
- Hill-Soderlund, Ashley L., et al. "Respuestas parasimpáticas y simpáticas a la situación extraña en bebés y madres de diadas evitativas y de apego seguro". *Psicobiología del desarrollo* 50, no. 4 (2008): 361–76. doi:10.1002/dev.20302.
- Hochschild, Arlie Russell y Anne Machung. *El Segundo Turno*. Nueva York: Penguin, 1989/2012.
- Hoffman, Jessica D., et al. "Enseñanza de la regulación de las emociones en las escuelas: traducir la investigación a la práctica con el enfoque RULER para el aprendizaje social y emocional". *Emoción* 20, núm. 1 (2020), 105–9. doi.org/10.1037/emo0000649.
- Holmes, Thomas H. y Richard H. Rahe. "La escala de reajuste social." *Revista de Investigación Psicosomática* 11, no. 2 (1967), 213–18. [doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4).
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith y J. Bradley Layton. "Relaciones sociales y riesgo de mortalidad: una revisión metaanalítica". *Medicina PLoS* 7, no. 7 (2010): e1000316. doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316.
- Holt-Lunstad, Julianne, et al. "Soledad y aislamiento social como factores de riesgo de mortalidad: una revisión metaanalítica". *Perspectivas de la ciencia psicológica* 10, no. 2 (2015): 227–37. doi:10.1177/1745691614568352.
- House, James S., et al. "Relaciones Sociales y Salud". *Ciencia Nueva Serie* 241, no. 4865 (julio de 1988): 540–45.

- Howard, Jane. Familias. Nueva York: Simon & Schuster, 1998.
- Huang, Grace Hui-Chen y Mary Gove. "Confucianismo y familias chinas: valores y prácticas en la educación". *Revista Internacional de Humanidades y Ciencias Sociales* 2, no. 3 (febrero de 2012): 10–14. http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_2_No_3_February_2012/2.pdf.
- Hwang, Tzung-Jeng, et al. "Soledad y aislamiento social durante la pandemia de COVID-19". *Psicogeriatría Internacional* 32, no. 10 (2020): 1217–20. doi:10.1017/S1041610220000988.
- Impett, EA, et al. "Avanzando hacia uniones más perfectas: consecuencias diarias y a largo plazo de los objetivos de acercamiento y evitación en las relaciones románticas". *Revista de Personalidad y Psicología Social* 99 (2010): 948–63.
- IPSOS. "Predicciones, Percepciones y Expectativas 2020" (marzo 2020).
- IWG. "La Encuesta Global de Espacios de Trabajo de IWG". Grupo Internacional de Lugares de Trabajo (marzo de 2019). assets.regus.com/pdfs/iwg-workplace-survey/iwg-workplace-survey-2019.pdf.
- Jaffé, Sara. "Queer Time: La alternativa a la 'adultez'". *JStor Daily*, 10 de enero de 2018. daily.jstor.org/queer-time-the-alternative-to-adulthood/.
- Jeffrey, Karen, et al. "El costo de la soledad para los empleadores del Reino Unido". Fundación Nueva Economía, febrero de 2017. neweconomics.org/uploads/files/NEF_COST-OF-LONELINESS_DIGITAL-Final.pdf.
- Jeste, Dilip V., Ellen E. Lee y Stephanie Cacioppo. "Combatiendo la epidemia conductual moderna de la soledad: sugerencias para la investigación y las intervenciones". *JAMA Psiquiatría* 77, no. 6 (2020): 553–54. doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.0027.
- Jha, Amishi, et al. "Implementación de la atención plena para obtener una ventaja cognitiva: consideraciones para la eficacia militar y el bienestar". *Actas de la Conferencia de Ciencia y Tecnología de la OTAN* (2019): 1–14. http://www.amishi.com/lab/wp-content/uploads/Jhaetal_2019_HFM_302_DeployingMindfulness.pdf.
- Johnson, Su. *Sentido del amor: la nueva ciencia revolucionaria de las relaciones románticas*. Nueva York: Little, Brown, 2013.
- Kahneman, Daniel y Amos Tversky. "Teoría de la perspectiva: un análisis de la decisión bajo riesgo". *Econometría* 47 (1979): 263–91.
- Kahneman, Daniel y Angus Deaton. "Los altos ingresos mejoran la evaluación de la vida, pero no el bienestar emocional". *Actas de la Academia Nacional de Ciencias* 107, no. 38 (septiembre de 2010): 16489–93. doi:10.1073/pnas.1011492107.
- Kiecolt-Glaser, Janice K. "WEXMED Live: Jan Kiecolt Glaser". 6 de octubre de 2016, Centro Médico Wexner del Estado de Ohio. Vídeo, 14:52. www.youtube.com/watch?v=hjUW2YC1OYM.
- Kiecolt-Glaser, Janice K., et al. "Disminución de la cicatrización de heridas por estrés psicológico". *Lanceta* 346, no. 8984 (noviembre de 1995): 1194–96. doi:10.1016/s0140-6736(95)92899-5.
- Killgore, William DS, et al. "Soledad: una preocupación de salud mental característica en la era de COVID-19". *Investigación de Psiquiatría* 290 (2020): 113117. doi:10.1016/j.psychres.2020.113117.
- Killingworth, Matthew. "El bienestar experimentado aumenta con los ingresos, incluso por encima de \$75,000 por año". *Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América* 118, no. 4 (2021): e2016976118. doi:10.1073/pnas.2016976118.
- Killingworth, Matthew y Daniel T. Gilbert. "Una mente errante es una mente infeliz". *Ciencia* 330, núm. 6006 (2010): 932. doi:10.1126/science.1192439.

- Krause, Sabrina, et al. "Efectos del sistema de imágenes proyectivas de apego adulto sobre los niveles sanguíneos de oxitocina y cortisol en las madres". *Fronteras en Neurociencia Humana* 8, no. 10 (2016): 627. doi:10.3389/fnhum.2016.00627.
- Kroenke, Candyce H., et al. "Redes sociales, apoyo social y supervivencia después del diagnóstico de cáncer de mama". *Diario de Oncología Clínica* 24, no. 7 (2006): 1105–11. doi:10.1200/JCO.2005.04.2846.
- Kross, Ethan, Ozlem Ayduk y W. Mischel. "Cuando preguntar 'por qué' no duele. Distinguir la rumiación del procesamiento reflexivo de las emociones negativas". *Ciencias Psicológicas* 16, no. 9 (2005): 709–15. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x.
- Kross, Ethan, et al. (2013). "El uso de Facebook predice disminuciones en el bienestar subjetivo en adultos jóvenes". *PLoS ONE* 8, núm. 8: e69841.
- Kross, Ethan y Ozlem Ayduk. "Autodistanciamiento: teoría, investigación y direcciones actuales". *Avances en Psicología Social Experimental* 55 (2017): 81–136. doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002.
- Kross, Ethan. Charla. Nueva York: Corona, 2021.
- Kumashiro, M. y XB Arriaga. "Modelo de mejora de la seguridad de los archivos adjuntos: reforzar la seguridad de los archivos adjuntos a través de relaciones cercanas". En *Relaciones interpersonales y el autoconcepto*, B. Mattingly, K. McIntyre y G. Lewandowski Jr., eds. (2020). doi.org/10.1007/978-3-030-43747-3_5.
- La Fontaine, Jean de. *Las fábulas completas de Jean de La Fontaine*. Norman R. Shapiro, ed. Urbana: Prensa de la Universidad de Illinois, 2007.
- Lázaro, Richard S. y Susan Folkman. *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Nueva York: Springer, 1984.
- Lazarus, Richard S. *Emoción y Adaptación*. Nueva York: Oxford University Press, 1991.
- Lee, Ellen, et al. "Alta prevalencia y efectos adversos para la salud de la soledad en adultos que viven en la comunidad a lo largo de la vida: el papel de la sabiduría como factor protector". *Psicogeriatría Internacional* 31, no. 10 (2019): 1447–62. doi:10.1017/S1041610218002120.
- L'Engle, Madeleine. *Caminar sobre el agua: reflexiones sobre la fe y el arte*. Nueva York: Convergente, 1980.
- Levesque, Amanda. "El West End a través del tiempo". Mit.edu (primavera de 2010). <http://web.mit.edu/aml2010/www/throughtime.html>.
- Levison, Daniel. *Las estaciones de la vida de una mujer*. Nueva York: Random House, 1996.
- Luo, Ye y Linda J. Waite. "Soledad y mortalidad entre adultos mayores en China". *Las Revistas de Gerontología: Serie B* 69, no. 4 (julio de 2014): 633–45. doi.org/10.1093/geronb/gbu007.
- Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon y David Schkade. "En busca de la felicidad: la arquitectura del cambio sostenible". *Revista de Psicología General* 9, no. 2 (2005): 111–31. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111.
- Magan, Cristóbal. "Las personas mayores aisladas durante la pandemia se están muriendo de soledad y sus familias exigen ayuda", *Twin Cities Pioneer Press*, 19 de junio de 2020. www.twincities.com/2020/06/19/aislados-durante-la-pandemia-los-ancianos-se-mueren-de-soledad-y-sus-familias-están-exigiendo-ayuda/.
- Mann, Annamarie. "Por qué necesitamos mejores amigos en el trabajo". *Gallup*, enero de 2018. www.gallup.com/workplace/236213/por-que-necesitan-trabajar-los-mejores-amigos.aspx.
- Manera, Jane. "Evitar eSolation en la educación en línea". En *Actas de SITE 2003—Conferencia Internacional de la Sociedad para la Tecnología de la Información y la Formación de Docentes*, C.

- Crawford, et al., eds. Albuquerque: Asociación para el Avance de la Informática en la Educación (AACE) (2003): 408–10.
- Marmota, Michael G., et al. "Contribución del control laboral y otros factores de riesgo a las variaciones sociales en la incidencia de enfermedades coronarias". *Lancet* 350 (1997): 235–39.
- Matthews, Timothy, et al. "Adultos jóvenes solitarios en la Gran Bretaña moderna: hallazgos de un estudio de cohorte epidemiológico". *Medicina Psicológica* 49, núm. 2 (enero de 2019): 268–77. doi:10.1017/S0033291718000788. Edición electrónica del 24 de abril de 2018.
- McAdams, Kimberly, Richard E. Lucas y M. Brent Donnellan. "El papel de la satisfacción del dominio en la explicación de la asociación paradójica entre la satisfacción con la vida y la edad". *Investigación de indicadores sociales* 109 (2012): 295–303. doi.org/10.1007/s11205-011-9903-9.
- McGraw, AP, et al. "Comparación de ganancias y pérdidas". *Ciencia psicológica* 21 (2010): 1438–45.
- Moros, A., et al. "Teorías de evaluación de la emoción: estado del arte y desarrollo futuro". *Emoción Revista* 5, no. 2 (2013): 119–24. doi:10.1177/1754073912468165.
- Murayama, Kou. "La ciencia de la motivación". *Agenda de Ciencias Psicológicas*, junio de 2018. www.apa.org/science/about/psa/2018/06/motivation.
- Neugarten, Bernie. "La adaptación y el ciclo de vida". *El psicólogo consejero* 6, no. 1 (1976): 16–20. doi:10.1177/001100007600600104.
- Nevarez, Michael, Hannah M. Lee y Robert J. Waldinger. "Amistad en la guerra: camaradería y prevención del trastorno de estrés postraumático". *Revista de Estrés Traumático* 30, no. 5 (2017): 512–20.
- Informe Nielsen. "Informe de audiencia total del primer trimestre de 2018". 2018. www.nielsen.com/us/en/insights/report/2018/q1-2018-total-audience-report/.
- Novick, Tessa K., et al. "Necesidades Sociales Relacionadas con la Salud y Control de Factores de Riesgo Renal en una Población Urbana". *Medicina renal* 3, no. 4 (2021): 680–82.
- Oberst, Úrsula, et al. "Consecuencias negativas de las redes sociales intensas en adolescentes: el papel mediador del miedo a perderse". *Diario de la adolescencia* 55 (2015): 51–60. doi.org/10.1016/j.adolescencia.2016.12.008.
- Okumura, S. *Realización de Genjokoan: La clave del Shobogenzo de Dogen*. Boston: Publicaciones de sabiduría, 2010.
- Olsson, Craig A., et al. "Un estudio longitudinal de 32 años sobre los caminos de niños y adolescentes hacia el bienestar en la edad adulta". *Revista de Estudios de la Felicidad* 14, no. 3 (2013): 1069–83. doi:10.1007/s10902-012-9369-8.
- Orben, A. "El ciclo de Sísifo de los pánicos tecnológicos". *Perspectivas de la ciencia psicológica* 15, no. 5 (2020): 1143–57. doi.org/10.1177/1745691620919372.
- Orth-Gomér, Kristina y JV Johnson. "Interacción de Redes Sociales y Mortalidad. Un estudio de seguimiento de seis años de una muestra aleatoria de la población sueca". *Revista de Enfermedades Crónicas* 40, no. 10 (1987): 949–57. doi:10.1016/0021-9681(87)90145-7.
- En general, Nickola C. y Jeffry A. Simpson. "Procesos de apego y regulación diádica". *Opinión actual en psicología* 1 (2015): 61–66. doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.11.008.
- Overstreet, R. Larry. "El concepto griego de las 'siete etapas de la vida' y su significado en el Nuevo Testamento". *Boletín de Investigación Bíblica* 19, no. 4 (2009): 537–63. <http://www.jstor.org/stable/26423695>.
- Parque, Soyoung Q., et al. "Un vínculo neuronal entre la generosidad y la felicidad". *Comunicaciones de la naturaleza* 8, no. 15964 (2017). doi.org/10.1038/ncomms15964.

- Parker, Kim y col. "Matrimonio y Cohabitación en los Estados Unidos" Pew Research Center (noviembre de 2019).
- Pearson, Helen. El Proyecto de Vida. Berkeley: Soft Skull Press, 2016.
- Petrova, Kate y Marc S. Schulz. "Experiencias emocionales en interacciones en persona y mediadas digitalmente: un estudio de muestreo de experiencias". Cognición y Emoción (2022): doi.org/10.1080/02699931.2022.2043244.
- Petrova, Kate, et al. "El autodistanciamiento y la evitación median los vínculos entre el rasgo de la atención plena y las respuestas a los desafíos emocionales". Atención plena 12, n. 4 (2021): 947–58. doi.org/10.1007/s12671-020-01559-4.
- Platón. El simposio, Christopher Gill, trad. Londres: Pinguino, 1999.
- Pressman, SD, et al. "Soledad, tamaño de la red social y respuesta inmune a la vacunación contra la influenza en estudiantes universitarios de primer año". Psicología de la Salud 24, núm. 3 (2005): 297–306. doi:10.1037/0278-6133.24.3.297.
- Puleo, Esteban. *Los italianos de Boston: una historia de orgullo, perseverancia y paesani, desde los años de la gran inmigración hasta la actualidad*. Boston: Beacon Press, 2007.
- Rheault, Magali. "En EE. UU., 3 de cada 10 adultos que trabajan tienen poco tiempo". Gallup, 20 de julio de 2011. news.gallup.com/poll/148583/working-adults-strapped-time.aspx.
- Riordan, Christine M. y Rodger W. Griffeth. "La oportunidad para la amistad en el lugar de trabajo: una construcción poco explorada". Revista de psicología empresarial 10 (1995): 141–54. doi.org/10.1007/BF02249575.
- Roberts, Max, Eric N. Reither y Sojourng Lim. "Contribuyentes a la brecha de esperanza de vida entre blancos y negros en Washington, DC" Scientific Reports 10, artículo no. 13416 (2020). doi.org/10.1038/s41598-020-70046-6.
- Roder, Eva, et al. "La separación materna y el contacto con un extraño más que la reunión afectan el sistema nervioso autónomo en la díada madre-hijo: mediciones de ANS durante el procedimiento de situación extraña en la díada madre-hijo". Revista internacional de psicofisiología 147 (2020): 26–34. doi.org/10.1016/j.jpsycho.2019.08.015.
- Rogers, Carl. Sobre convertirse en persona. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Rogers, Kenny. "No puedes hacer viejos amigos". Pista 1 sobre Kenny Rogers, No puedes hacer viejos amigos. Warner Music Nashville, 2013.
- Ruavieja. "Ruavieja Commercial 2018 (Subs en inglés): #TenemosQueVerMásDeLosOtros." 20 de noviembre de 2018. www.youtube.com/watch?v=kma1bPDR-rE.
- Rung, Ariane L., et al. "Desbordamiento trabajo-familia y depresión: ¿Existen diferencias raciales entre las mujeres empleadas?" SSM—Salud de la población 13 (2020): 100724. doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100724.
- Azafrán, Inga. "Nuestro deseo de entrega rápida es traer más almacenes a nuestros vecindarios". Philadelphia Inquirer, 21 de abril de 2021. <https://www.inquirer.com/real-estate/inga-saffron/philadelphia-amazon-ups-distribution-fulfillment-land-use-bustleton-residential-neighborhood-dhl-office-industrial-parks-20210421.html>.
- Sandstrom, Gillian M. y Elizabeth W. Dunn. "¿Está sobrevalorada la eficiencia?: Las interacciones sociales mínimas conducen a la pertenencia y al afecto positivo". Psicología Social y Ciencias de la Personalidad 5, núm. 4 (mayo de 2014): 437–42. doi.org/10.1177/1948550613502990.
- Sandstrom, Gillian M. y Erica J. Boothby. "¿Por qué la gente evita hablar con extraños? Un mini metaanálisis de miedos previstos y experiencias reales hablando con un extraño". El yo y la identidad 20, no. 1 (2021): 47–71. doi:10.1080/15298868.2020.1816568.

- Schulz, Marc y Richard S. Lazarus. "Regulación de las emociones durante la adolescencia: una conceptualización cognitiva-mediacional". En *Adolescence and Beyond: Family Processes and Development*, PK Kerig, MS Schulz y ST Hauser, eds. Londres: Oxford University Press, 2012.
- Schulz, MS, et al. "Regresar a casa molesto: género, satisfacción marital y el desbordamiento diario de la experiencia laboral en el matrimonio". *Revista de psicología familiar* 18 (2004): 250–63.
- Schulz, Marc S., PA Cowan y CP Cowan. "Promoción de comienzos saludables: un ensayo controlado aleatorio de una intervención preventiva para preservar la calidad marital durante la transición a la paternidad". *Revista de Psicología Clínica y Consultoría* 74 (2006): 20–31.
- Séneca. *Cartas de un estoico*, trad. Robin Campbell (Nueva York: Penguin, 1969/2004), págs. 49–50.
- Sennett, Richard y Jonathan Cobb. *Las heridas ocultas de clase*. Nueva York: Knopf, 1972.
- Shankar, Aparna, et al. "Aislamiento social y soledad: relaciones con la función cognitiva durante 4 años de seguimiento en el estudio longitudinal inglés del envejecimiento". *Medicina Psicosomática* 75, no. 2 (febrero de 2013): 161–70. doi:10.1097/PSY.0b013e31827f09cd.
- Sharif, MA, C. Mogilner y HE Hershfield. "Tener demasiado poco o demasiado tiempo está relacionado con un menor bienestar subjetivo". *Revista de Personalidad y Psicología Social*. Publicación anticipada en línea (2021). doi.org/10.1037/pspp0000391.
- Vaya, Gail. *Nuevos pasajes: mapeando su vida a través del tiempo*. Nueva York: Ballantine, 1995.
- Smith, CA "Dimensiones de evaluación y respuesta fisiológica en la emoción". *Revista de Personalidad y Psicología Social* 56, no. 3 (1989): 339–53. doi.org/10.1037/0022-3514.56.3.339.
- Someshwar, Amala. "¿Guerra, para que es buena? Examen de la satisfacción y la estabilidad conyugales después de la Segunda Guerra Mundial". Tesis de pregrado, Bryn Mawr College, 2018.
- Spangler, Gottfried y Michael Schieche. "Respuestas emocionales y adrenocorticales de los bebés a la situación extraña: la función diferencial de la expresión emocional". *Revista Internacional de Desarrollo del Comportamiento* 22, no. 4 (1998): 681–706. doi:10.1080/016502598384126.
- Steinbeck, John. *Viajes con Charley: En busca de América*. Nueva York: Pingüino, 1997.
- Suzuki, Shunryu. *Mente zen, mente de principiante: charlas informales sobre meditación y práctica zen*. Boulder, CO: Publicaciones de Shambala, 2011.
- Tan, Pía. "La doma del toro. Entrenamiento mental y la formación de tradiciones budistas". <http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/12/8.2-Taming-of-the-Bull-piya.pdf>, 2004.
- Tarrant, John. *La luz dentro de la oscuridad: zen, alma y vida espiritual*. Nueva York: HarperCollins, 1998.
- Taylor, Rebecca D., et al. "Promoción del desarrollo positivo de los jóvenes a través de intervenciones de aprendizaje social y emocional basadas en la escuela: un metanálisis de los efectos de seguimiento". *Desarrollo infantil* 88, no. 4 (julio/agosto de 2017): 1156–71. doi.org/10.1111/cdev.12864.
- Thompson, Derek. "El mito de que los estadounidenses están más ocupados que nunca". theatlantic.com, 21 de mayo de 2014. www.theatlantic.com/business/archive/2014/05/the-myth-that-americans-are-busier-than-ever/371350/.
- Thoreau, Enrique David. *Los escritos de Henry David Thoreau* (Diario 1, 1837–1846). Editado por Bradford Torrey. Boston: Houghton Mifflin, 1906.
- Twenge, Jean M., et al. "Diferencias generacionales en las metas de vida, la preocupación por los demás y la orientación cívica de los adultos jóvenes, 1966-2009". *Revista de Personalidad y Psicología Social* 102, no. 5 (mayo de 2012): 1045–62. doi:10.1037/a0027408.
- Ueland, Brenda. "Dime más." *Ladies' Home Journal*, noviembre de 1941.

- Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. (obtenido en octubre de 2021). data.bls.gov/timeseries/LNS11300000.
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, Oficina sobre Tabaquismo y Salud. "Las consecuencias para la salud del tabaquismo: 50 años de progreso: un informe del cirujano general". Atlanta, 2014. www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm.
- Vaillant, Jorge. Envejecer Bien. Boston: Little, Brown, 2002.
- Vaillant, Jorge. Triunfos de la Experiencia. Cambridge: Prensa de la Universidad de Harvard, 2015.
- Vaillant, George y K. Mukamal. "Envejecimiento Exitoso". Revista estadounidense de psiquiatría 158 (2001): 839–47.
- Verduyn, Philippe, et al. "El uso pasivo de Facebook socava el bienestar afectivo: evidencia experimental y longitudinal". Revista de Psicología Experimental: General 144, no. 2 (2015): 480–88. doi.org/10.1037/xge0000057.
- Verduyn, Philippe, et al. "¿Los sitios de redes sociales mejoran o socavan el bienestar subjetivo? Una revisión crítica". Revista de Asuntos Sociales y Políticas 11, no. 1 (2017): 274–302.
- Vespa, Jonathan. "La economía cambiante y la demografía de la edad adulta joven, 1975-2016". Oficina del Censo de los Estados Unidos, abril de 2017. www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2017/demo/p20-579.pdf.
- Vlahovic, Tatiana A., Sam Roberts y Robin Dunbar. "Efectos de la duración y la risa en la felicidad subjetiva dentro de diferentes modos de comunicación". Revista de comunicación mediada por computadora 17, no. 4 (julio de 2012): 436–50. doi.org/10.1111/j.1083-6101.2012.01584.x.
- Waldinger, Robert J. y Marc S. Schulz. "¿Hacer frente a la música o enterrar nuestras cabezas en la arena?: Regulación emocional adaptativa en la mediana edad y la vejez". Investigación en Desarrollo Humano 7, núm. 4 (2010): 292–306. doi:10.1080/15427609.2010.526527.
- Waldinger, Robert J. y Marc S. Schulz. "El largo alcance de los entornos familiares enriquecedores: vínculos con los estilos reguladores de las emociones de la mediana edad y la seguridad en las relaciones íntimas en la vejez". Ciencias Psicológicas 27, no. 11 (2016): 1443–50.
- Waldinger, Robert J. y Marc S. Schulz. "¿Que tiene que ver el amor con eso? Funcionamiento social, salud percibida y felicidad diaria en octogenarios casados". Psicología y Envejecimiento 25, núm. 2 (junio de 2010): 422–31. doi:10.1037/a0019087.
- Waldinger, Robert J., et al. "Leyendo las emociones de los demás: el papel de los juicios intuitivos en la predicción de la satisfacción, la calidad y la estabilidad conyugales". Revista de psicología familiar 18 (2004): 58–71.
- Wallace, David Foster. "David Foster Wallace sobre la vida y el trabajo". Wall Street Journal, 19 de septiembre de 2008. www.wsj.com/articles/SB122178211966454607.
- Wang, Wendy. "Más de un tercio de los estadounidenses en edad productiva nunca se han casado". Informe de investigación del Instituto de Estudios Familiares, septiembre de 2020. ifstudies.org/ifs-admin/resources/final2-ifs-single-americansbrief2020.pdf.
- Camino, Níobe. "Amistades de niños durante la adolescencia: intimidad, deseo y pérdida". Revista de Investigación sobre la Adolescencia 23, no. 2 (2013): 201–13. doi:10.1111/jora.12047.
- Bien, Simone. Gravedad y Gracia. Nueva York: Routledge, 2002.
- Werner, Emmy y Ruth. S. Smith. Superando las probabilidades: niños de alto riesgo desde el nacimiento hasta la edad adulta. Ítaca: Cornell University Press, 1992.

- Werner, Emmy E. y Ruth S. Smith. Viajes desde la infancia hasta la mediana edad: riesgo, resiliencia y recuperación. Ítaca: Cornell University Press, 2001.
- Werner, Emmy E. y Ruth S. Smith. "Una perspectiva epidemiológica sobre algunos antecedentes y consecuencias de los problemas de salud mental infantil y las discapacidades de aprendizaje (un informe del estudio longitudinal de Kauai)". Revista de la Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil 18, no. 2 (1979): 293.
- Werner, Emmy. "Riesgo, resiliencia y recuperación: perspectivas del estudio longitudinal de Kauai". Desarrollo y Psicopatología 5, núm. 4 (otoño de 1993): 503–15. doi.org/10.1017/S095457940000612X.
- Whillans, Ashley V., et al. "Comprar tiempo promueve la felicidad". PNAS 114, n. 32 (2017): 8523–27. doi.org/10.1073/pnas.1706541114.
- Whillans, Ashley. "Tiempo pobre e infeliz". Harvard Business Review, 2019. a.whillans.com/uploads/1/2/3/5/123580974/whillans_03.19.19.pdf.
- Blanco, Judith B., et al. "Comparaciones sociales frecuentes y emociones y comportamientos destructivos: el lado oscuro de las comparaciones sociales". Revista de Desarrollo de Adultos 13 (2006): 36–44.
- Whitton, Sarah W., et al. "Asociaciones prospectivas desde interacciones de la familia de origen hasta interacciones maritales adultas y ajuste de relaciones". Revista de psicología familiar 22 (2008): 274–86. doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.274.
- Wile, Daniel. *Después de la luna de miel: cómo el conflicto puede mejorar su relación*. Hoboken, Nueva Jersey: Wiley & Sons, 1988.
- Williams, JM, et al. El camino consciente a través de la depresión. Nueva York: Guilford Press, 2007.
- Wilson, Timothy y Daniel T. Gilbert. "Pronóstico afectivo". En Avances en Psicología Social Experimental. Mark P. Zanna, ed., vol. 35, págs. 345–411. San Diego: Prensa Académica, 2003.
- Wilson, Timothy D. y Daniel T. Gilbert. "Pronóstico afectivo: saber qué querer". Direcciones actuales en ciencia psicológica 14, no. 3 (junio de 2005): 131–34.
- Wohn, Donghee Y. y Robert LaRose. "Efectos de la soledad y el uso diferencial de Facebook en el ajuste universitario de los estudiantes de primer año". Informática y Educación 76 (2014): 158–67. doi.org/10.1016/j.compedu.2014.03.018.
- Lobo, Antonio. *Sal de mi vida, pero primero ¿podrías llevarnos a Cheryl y a mí al centro comercial?* Nueva York: Farrar, Straus & Giroux, 2002.
- Zagorski, Nick. "Perfil de Elizabeth F. Loftus". Actas de la Academia Nacional de Ciencias 102, no. 39 (septiembre de 2005): 13721–23. doi:10.1073/pnas.0506223102.
- Zanenko, Anthony P., et al. "Entrenamiento de atención plena como entrenamiento cognitivo en cohortes de alta demanda: un estudio inicial en miembros del servicio militar de élite". Progreso en la investigación del cerebro 244 (2019): 323–54. doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.001.

ÍNDICE

Una nota sobre el índice: Las páginas a las que se hace referencia en este índice se refieren a los números de página de la edición impresa. Al hacer clic en un número de página, accederá a la ubicación del libro electrónico que corresponde al comienzo de esa página en la edición impresa. Para obtener una lista completa de las ubicaciones de cualquier palabra o frase, utilice la función de búsqueda de su sistema de lectura.

Los números de página en cursiva se refieren a gráficos. Los números de página que comienzan con 291 se refieren a notas.

Abigail (participante del estudio de Harvard), [145–46](#)
precisión, esfuerzo empático vs. [134–35](#)
logro, [38](#)
conocidos, [98](#)
acción:
 alerta y, [133](#)
 evitación vs., [144–49](#)
 “tendencia a la acción”, [144](#)
 adicción, [215](#)
 adolescencia (12-19), [70](#)
 apoyo de adultos para, [64–65](#)
 efecto de los espacios en línea en, [128](#)
 extendido, [70–72](#)
 patrones de amistad en, [259, 265](#)
 soledad en, [93](#)
 relaciones en, [62–67](#)
Padres adoptivos, [103, 112, 201–2](#)
adrenalina, [28](#)
desarrollo adulto, [59–60](#). Ver también [Estudio de Harvard sobre el desarrollo de adultos](#)
adversidad:
 amistad en tiempos de, [253–58](#)
 crisis globales como, [280–81](#)
 anuncios, [2](#)
 en el experimento basado en la edad, [78](#)
 asuntos, [183](#)
 afecto, [194](#)
 distanciamiento vs., [185–86](#)
 crianza de, [176–78](#)
 “pronóstico afectivo”, [36–37](#)
Después de la luna de miel (Wile), [179](#)

agresión,[149](#)
envejecimiento:
cambios experimentados en,[59](#)
consejos para el éxito en,[27](#)
relaciones íntimas en,[188–90](#)
Aimee (participante del estudio de Harvard),[183–84](#)
Ainsley, Harriet,[103](#)
Ainsley, Sterling (participante del estudio de Harvard),[90–92](#),[97–98](#),[102–4](#),[111–12](#),[113](#),[116](#),[147](#),[224](#),[258](#)
Ainsworth, María,[171](#),[237–38](#)
alcoholismo,[7–8](#),[12](#),[15](#),[141](#),[210–14](#)
consumo de alcohol,[14–15](#),[33](#)
estado de alerta, evaluación de,[132–35](#)
Matrimonio de todo o nada, *El* (Finkel),[190–91](#)
enfermedad de alzhéimer,[87](#)
Ananya (estudiante investigador),[16–17](#)
Angela (personaje del escenario WISER),[150–51](#),[153–54](#)
Angelou, Maya,[39](#)
anticipación,[123](#)
ansiedad, en la edad adulta joven,[68](#)
apreciación, expresión de,[138](#)
Arendt, Hanna,[52](#)
Aristófanes,[165–66](#)
Aristóteles,[18](#),[24](#),[39–40](#),[59](#),[250](#)
Arnet, Jeffrey,[71](#)
inteligencia artificial,[245](#)
Ashramas,[59](#)
A su gusto(Shakespeare),[59](#)
apego, base segura de,[172–75](#)
atención:
"parcial continuo",[123](#)
dilemas de,[132–34](#)
plenitud de,[138–39](#)
tiempo y,[118–20](#)
uso del término,[120–21](#)
valor de,[117–39](#)
atención, desafíos y,[143–44](#)
piloto automático, uso del término,[132–33](#)
evitación, acción vs.,[144–49](#)
Ayduk, Özlem,[194](#)

baby boomers,[15](#),[20](#)
"insignias de habilidad",[42](#)
mala suerte,[83](#)
Bailey, Marlon M.,[202](#)

“Cultura de salón de baile”,[202](#)
"mejores mitades",[166](#),[190–92](#)
Biblia,[148](#)
Grandes diferencias D,[178](#)
bisexualidad,[167](#)
análisis de sangre,[8](#)
Bock, Arlie,[11](#),[162](#),[261](#),[273](#),[274](#)
tipo de cuerpo, conceptos erróneos sobre,[15](#)
Cáncer de cerebro,[80](#)
función del cerebro,[92](#)
En archivo adjunto,[174–76](#)
sesos,[15](#)
donado para el estudio,[277](#)
en enfocar,[38](#)
plasticidad de,[59](#)
en el procesamiento de experiencias,[50](#)
en las relaciones,[28](#)
en la búsqueda de la felicidad,[30](#)
estimulación en,[247](#)
escáneres cerebrales,[8](#)
cáncer de mama,[145–46](#)
Brewer, James (participante del estudio de Harvard),[167](#)
Cervejero, Maryanne,[167](#)
Estudios de cohortes británicos, The,[20](#)
Bromfield, Ricardo,[62](#)
colegio bryn mawr,[21](#)
Buda,[250](#)
Budismo,[50](#),[59](#),[118](#),[132](#),[159](#). Ver también [Budismo Zen](#)
acoso,[273](#)
Butch Queens Up en Bombas (Bailey),[202](#)

Camboya, horas de trabajo en,[228](#)
elección de carrera,[1–2](#)
desarrollo de carrera,[68](#)
cuidadores:
en la vejez,[190](#)
socios como,[208](#)
hermanos como,[102–4](#)
estrés del cuidador,[111](#)
Carnegie, Dale,[115](#)
Carson, Dill (participante del estudio de Harvard),[166](#)
Catolicismo,[67](#)
Cecil, Ethan,[251](#)
desafíos:
acción vs evitación en,[144–49](#)

respuesta emocional automática frente a respuesta reflexiva a, [148–49](#)
Tratando con, [140–64](#)
perspectiva histórica sobre, [28–29](#)
azar, resultados positivos y negativos de, [81–83](#)
cambiar:
capacidad de efecto, [48–49, 52–53, 59](#)
motivación para, [108–9](#)
adaptación a la vejez, [189](#)
Posibilidad de, [22](#)
en la línea de tiempo de las relaciones, [62–85](#)
inesperado, [81–83](#)
Charlotte (investigadora del Estudio de Harvard), [4–7, 9, 13](#)
Chicago, Universidad de, tren experimento de, [36](#)
Estudio de Salud, Envejecimiento y Relaciones Sociales de Chicago, The (CHASRS), [21, 23–24, 295](#)
abuso infantil, [55–56](#)
parto, [14, 253–55](#)
infancia:
experiencias adversas en, [55–56, 205–6](#)
mejores recuerdos de, [125](#)
influencias ambientales versus genéticas en, [306](#)
amistades en, [251–52](#)
influencia de, [17, 22, 48, 55–56, 77, 80, 203](#)
apego íntimo en, [171–74](#)
protectores en, [206](#)
niños:
distanciándose de, [91](#)
efecto de los espacios en línea sobre, [128](#)
cenar familiares como beneficiosas para, [221](#)
preocupado, [212–15](#)
China, modelo de familia en, [201](#)
niveles de colesterol, [14, 23, 175](#)
Cichy, Joseph (participante del estudio de Harvard), [168–71, 173, 179, 182, 188, 275](#)
gráfico de satisfacción marital de, [189](#)
Cichi, Lily, [169–70](#)
Cichi, Olivia, [18, 168–70](#)
Clara (personaje del escenario WISER), [150–56](#)
Coán, James, [174–75, 186](#)
Cobb, Jonathan, [42](#)
estudio de cafetería, [262–63](#)
cognición, enfoque en, [123–24](#)
Cohen, Leonardo, [140](#)
Guerra Fría, [126](#)
universidad, como meta, [44](#)
hombres universitarios, [82, 102](#)
sentido común, [30–31](#)

tecnologías de la comunicación,[245–46](#)
Participación de la comunidad,[14](#)
comparación,[42](#)
compatibilidad, en las relaciones amorosas,[160](#)
competencia, establecida en la edad adulta joven,[72–73](#)
confiando,[105](#)
conflicto, en las relaciones íntimas,[178–84](#)
la resolución de conflictos,[14](#)
Confucionismo,[201](#)
conectividad, internet en,[127](#)
conexión, aislamiento y,[128–29](#)
conectividad, a través de la curiosidad,[114–15](#)
“atención parcial continua”,[123](#)
control, felicidad y,[45–51](#)
habilidades de afrontamiento, infancia en desarrollo continuo de,[206–10](#)
mecanismos de copiado,[51](#)
estilo de afrontamiento,[145–46](#)
experiencias correctivas:
oportunidades y beneficios de,[215–16](#)
inesperado,[219](#)
cortisol,[28](#)
terapia de pareja,[180–82](#)
Pandemia de COVID-19,[82,220,280](#)
aislamiento en,[93,128,161–62,301–2](#)
relaciones laborales afectadas por,[245–46](#)
compañeros de trabajo:
como amigos,[226–28](#)
faltan trabajos,[235](#)
familias creadas,[202–3](#)
creatividad, trabajo y,[229–30](#)
crisis:
en el cumplimiento de los desafíos de la etapa de la vida,[60](#)
relaciones en,[161–62](#)
estudios transversales,[12–13,291](#)
cesárea,[254](#)
supuestos culturales,[38](#)
sesgo cultural,[16–17](#)
cultura:
neblina de,[30](#)
influencias de,[37–40](#)
malinterpretando elementos de,[38–39](#)
curiosidad,[113–15](#)

Dalai Lama,[110](#)
Daly, Louie (participante del estudio de Harvard),[251](#)

bailar,[179–80](#)
Dass, Ram,[134](#)
Davies, Lewise Gregory,[260–62](#),[264](#),[277](#)
Dawkins, Michael (participante del estudio de Harvard),[229–30](#)
Dearing, Andrew (participante del estudio de Harvard):[269–71](#)
muerte,[14](#),[73](#),[141](#)
conciencia de,[80](#)
debido al aislamiento,[93](#)
miedos sobre,[7](#)
de los participantes del estudio de Harvard,[9](#)
inevitabilidad de,[3](#)
de cónyuge,[80](#)
Deaton, Angus,[40–41](#),[46](#)
deudas,[72](#)
Toma de decisiones,[41–47](#)
DeMarco, Grace,[32](#),[125](#),[136](#),[185–86](#),[195](#)
De Marco, Jacob,[254–55](#)
DeMarco, Katherine,[51](#),[53](#),[125](#)
DeMarco, Leo (participante del estudio de Harvard),[31–35](#),[38](#),[42](#),[46](#),[51](#),[52](#),[189–90](#),[220](#),[230](#),[240](#),[251](#),[273](#),[275](#),[280](#)
relaciones familiares alimentadas por,[135–37](#)
retiro de,[243](#)
satisfactoria relación íntima de,[184–87](#)
uso del tiempo por,[124–26](#)
DeMarco, Raquel,[136–37](#),[220](#)
demencia,[87](#)
relaciones agotadoras,[99–102](#),[109–10](#)
depresión,[149](#),[213](#),[221](#)
Depresión, Genial,[4](#),[11](#),[161](#),[162](#),[245](#),[256](#),[280](#)
desesperación,[35](#),[270](#)
"reloj de desarrollo",[60](#)
Dickinson, Emily,[250](#)
diferencias:
miedo de,[178–79](#)
Estadísticamente significativa,[48–49](#)
discapacidad,[45](#)
desconexión:
en la pérdida de amistades,[258](#)
en el trabajo,[234–37](#)
discursos(Epicteto),[45](#)
enfermedad,[127](#)
distracción,[122–23](#)
tasas de divorcio,[191](#)
divorcios,[14](#),[67](#),[77](#),[81–82](#),[91](#),[141](#),[230–31](#)
ADN,[80](#)

Donne, John,[201](#)
abuso de drogas,[141](#)
Estudio multidisciplinario de salud y desarrollo de Dunedin, The,[20,24,82,295](#)

adultez temprana, amistades en,[259](#)
Eddings, Vera (participante del estudio de Harvard),[86](#)
educación:
dinero como objetivo de,[39](#)
disparidades raciales en,[31](#)
Cuestionario "8 Días",[27](#)
"adultez emergente,"[71](#)
Emerson, Ralph Waldo,[113,117](#)
lazos afectivos,[14,105](#)
etapas de la secuencia emocional,[149](#)
heridas emocionales,[87](#)
emociones,[128](#)
función de diagnóstico de,[176–78](#)
en diferencias y desacuerdos,[178–82](#)
gestión de,[209](#)
respuesta fisiológica a la subversión de,[308](#)
reflexivo vs reflexivo,[144](#)
pensar vs,[148](#)
dos categorías de,[177](#)
precisión empática,[135](#)
esfuerzo empático,[135,178](#)
empatía,[134–35,169](#)
con parejas íntimas,[194](#)
crianza de,[176–78](#)
empleo,[8,14](#)
"impulso de nido vacío",[188](#)
relaciones energizantes,[99–102,109–10](#)
participar (etapa WISER),[156,157](#)
compromiso:
técnicas de conversación para,[138–39](#)
en línea,[130](#)
Iluminación,[24](#)
Estudio longitudinal de gemelos de riesgo ambiental (E-Risk),[93](#)
epicteto,[45,49,148](#)
Erikson, Erik,[60](#)
Erikson, Joan,[60](#)
Etapas "eriksonianas",[60](#)
eudaimonía, felicidad eudaimónica,[18–19,24](#)
Condado de Evans, Georgia,[46–47](#)
Evelyn (participante del estudio de Harvard de segunda generación),[81–82](#)
ejercicio,[14,88](#)

pericia,[106](#)
adolescencia prolongada,[70-72](#)
Familia extendida,[197](#)

Facebook,[130-31](#)
falla en el lanzamiento,[70-71](#)
la fama, como objetivo de vida,[1](#)
familiaridad, comodidad en,[160](#)
familias:
 impacto cultural en,[69,201](#)
 establecer la competencia a través de,[72-73](#)
 múltiples definiciones de,[201-3](#)
 No tradicional,[202](#)
 influencia continua de,[203-4](#)
 desprendimiento de adultos jóvenes de,[68-69](#)
 familias de origen,[203,204](#)
 cenas familiares, beneficios de,[220-21](#)
 relaciones familiares,[7-8,196-222](#)
 alcoholismo en,[210-14](#)
 roles apropiados en,[218-19](#)
 confrontando las perspectivas de,[217-18](#)
 entramado emocional de,[200,219](#)
 influencia de la experiencia de la infancia en,[203-4](#)
 avanzando en,[219-22](#)
 cambios y cambios en,[198-200](#)
 rituales familiares,[220](#)
 tiempo en familia, valor de,[124-25](#)
Farson, Ricardo,[27](#)
padres,[297](#)
 ausente,[65,80,82,102,230-31](#)
 abusivo,[102-4,111-12](#)
 miedos,[15,126](#)
 copiando con,[145-46](#)
 del fracaso,[32](#)
 como tema de estudio de Harvard,[4,6-7](#)
 "respuesta de lucha o escape",[28](#)
 crisis financiera de 2008,[162,245](#)
 independencia financiera,[67](#)
 seguridad financiera,[70](#)
 estado financiero,[32,34](#)
 estrés financiero,[8,41,43,46,72](#)
Finkel, Eli,[190-91](#)
Finlandia,[46-47](#)
parábola del pez,[37](#)
flexibilidad:

al hacer frente a los desafíos,[147–48](#)
en respuesta a la pandemia de Covid,[161–62](#)
"floreciente,"[19](#)
fMRI (escaneo cerebral),[174–76](#)
enfocar:
en otros,[136](#)
valor de,[123–24](#)
previsión:
afectivo,[36–37](#)
errores en,[30](#)
años formativos,[128](#)
Frances (personaje del escenario WISER),[150–56](#)
Franklin, Benjamín,[39](#)
Freund, Elena,[239,249](#)
amistades,[73](#)
en la adversidad,[253–58](#)
beneficios de,[250–71](#)
casual,[252–64](#)
cambios a lo largo del tiempo en,[251–53](#)
entre compañeros de trabajo,[226–28](#)
diferencias culturales y raciales en los patrones de,[258–59](#)
disfuncional,[91–92](#)
diferencias de género en las expectativas de,[202,258–61,310](#)
referencias históricas a,[252–53](#)
tan importante en la adolescencia,[63](#)
cambios en la vida útil,[264–67](#)
pérdida en el tiempo de,[258–60](#)
mantenimiento de,[267–69](#)
descuido de,[267–68](#)
crianza de,[251–53](#)
superando fisuras en,[268–69](#)
responsabilidades vs,[74](#)
rutinas sociales en,[269](#)
la etapa de la vida cambia en,[265–67](#)
vínculos "débiles",[262–64](#)
lugar de trabajo como amenaza para,[239](#)
en la edad adulta joven,[68–69](#)
estudios de amistad,[255–56](#)
universo amigo,[264](#)
divertido,[107](#)

Encuestas de Gallup:
en el dinero y la felicidad,[40–41](#)
sobre el compromiso en el lugar de trabajo,[236–37](#)
jugadores,[102](#)

género,[45–46](#)
en patrones de amistad,[258–60,310](#)
privilegio y,[31](#)
normas basadas en el género,[73](#)
diferencias de género:
en amistades,[202,258–61,310](#)
en el estudio del consejo estudiantil,[21,64,230–31,237,293](#)
identidad de género,[127](#)
identidad generacional,[221–22](#)
brecha generacional,[147](#)
"generatividad",[75](#)
tutoría y,[240–41](#)
generosidad, poder de,[110–11](#)
genética,[45,49](#)
geografía, longevidad y,[46](#)
Alemania:
Nazi,[162–63](#)
horas de trabajo en,[228](#)
Sal de mi vida, pero primero ¿podrías llevarnos a Cheryl y a mí al centro comercial? (Lobo),[63](#)
Gilberto, Daniel,[122,133](#)
Glaser, Ronald,[87](#)
crisis globales, enfrentando desafíos de,[280–81](#)
Glueck, Leonor,[12](#)
Glueck, Sheldon,[12](#)
objetivos, personales,[68](#)
buena vida:
factores maleables en,[48](#)
aplicación personal de,[19–24](#)
como un proceso,[3](#)
relaciones como clave para,[10,17,20–24,29–30,83,141,278](#)
ver también [felicidad](#)
buena suerte,[83](#)
abuelos:
adolescencia vista por,[63–64](#)
en la preservación de las perspectivas familiares,[221–22](#)
Granovetter, Mark,[263–64](#)
diario de gratitud,[192](#)
Gran depresión,[4,11,161,162,245,256,280](#)
Gran Recesión (2008),[162,245](#)
culpa, en la crianza,[214–15](#)

hábitos,[144,145](#)
Hamburgo,[162–63](#)
tomar de las manos,[174–75](#)
estudio de manos,[186](#)

felicidad:

base biológica de,[28](#)

controlar en,[45–51](#)

frecuencia y calidad de las relaciones en,[97,99](#)

buenas relaciones como clave para,[10,17,20–24,29–30,76,83,118,141,278](#)

amor en,[141](#)

significado y uso del término,[18–19](#)

conceptos erróneos sobre,[18](#)

dinero y,[38–44,50](#)

mutabilidad de,[49–50](#)

“ciencia de,”[278](#)

dos pilares de,[141](#)

trabaja y,[223–24](#)

punto de ajuste de la felicidad,[49–50](#)

privación:

en la construcción de una buena vida,[3](#)

amistad en,[253–58](#)

universidad de harvard,[11,16,31–32,90,103](#)

Estudio de Harvard sobre el desarrollo de adultos:

Almuerzo de Boston para,[276](#)

Hombres de Boston y hombres de Harvard en,[44](#)

evolución de,[3,10–12,15–17](#)

suposiciones falsas en,[15–16](#)

fundación y comienzo de,[11–12](#)

objetivo de,[274](#)

grupos felices vs infelices en,[273–74](#)

legado de,[272–81](#)

retrospectiva de vida en,[118–19](#)

como estudio longitudinal,[12–14](#)

evaluación de los participantes de,[274–78](#)

tasa de participación para,[14](#)

aplicación personal de,[19–24,57–58,89,98–102,168,281](#)

mensaje principal de,[29](#)

composición racial y étnica de,[46](#)

técnicas de investigación de,[6,7,8–9,10,12,14–17,51,80,89–90,147–48,184–87,196–97,206–10,222,257,260,272–73,276](#)

Segunda Generación de,[86,117,136,183,197,212,276](#)

Estudiar Consejo Estudiantil y, ver [Estudio del Consejo Estudiantil](#)

estudio de los jóvenes en,[273](#)

evaluación de los participantes de,[57](#)

sesgo cultural masculino blanco en,[16–17](#)

ver también estudios específicos, investigadores y participantes

Cuestionario de estudio de Harvard,[14–17,27,32–35,54,73–75,83–84,89,99,104–8,117,118–19,136,140–43,165,185–86,196,223,250,259–62,269,271,272](#)

para los participantes de Segunda Generación,[117,136](#)

Universidad Haverford,[21](#)
Hawái, inmigrantes en,[205](#)
neblina de cultura,[30](#)
salud,[8,9,10,97](#)
miedos sobre,[6–8](#)
buenas relaciones y,[46–48](#)
felicidad y,[11](#)
Registros del estudio de Harvard de,[14–15](#)
relaciones íntimas y,[175,186–87](#)
aislamiento y,[21–22](#)
soledad y,[92–93,95](#)
la vejez y,[23](#)
disparidades raciales en,[21](#)
cuidado de la salud,[41,48](#)
desigualdad en,[40](#)
clubes de salud, como fuente de amistad,[270–71](#)
disparidades de salud:
longevidad y,[46–47,255,256](#)
conexión social y,[46–48,195,236,255,256](#)
problemas de salud:
hacer frente al estrés en,[145](#)
amistades en,[252,255–56](#)
buenas relaciones en,[279](#)
soledad y,[236](#)
Envejecimiento saludable en vecindarios de diversidad a lo largo de la vida, The
(HANDS),[21,23,295](#)
frecuencias cardíacas,[9](#)
hedonia,[18](#)
efecto Heisenberg,[274](#)
ayudar, dar y aceptar,[79–80](#)
heterosexualidad,[167](#)
Lesiones ocultas de clase, The (Sennett y Cobb),[42](#)
Hikikomori ("tirar hacia adentro" o "estar confinado"),[71](#)
Hinduismo,[59](#)
hipócrates,[59](#)
aficiones,[14](#)
Hochschild, Arlie,[238](#)
Holocausto,[204](#)
Holt-Lunstad, Julianne,[255,295](#)
estudio de mortalidad de,[47–48](#)
falta de vivienda,[215](#)
homosexualidad, revelación de,[140–41](#)
Howard, Jane,[196](#)
Cómo ganar amigos e influir en las personas (Carnegie),[115](#)
metáfora del colibrí,[123–24](#)

identidad:

adolescente busca,[62,66,67](#)

elementos en la creación de,[110](#)

afirmación de identidad,[105](#)

enfermedad, temores acerca de,[6-8](#)

familias inmigrantes,[11-12](#)

inmigrantes, inmigración,[198-99,207,234](#)

en Hawaii,[205](#)

barrera de trabajo para,[237](#)

sistema inmunitario:

soledad y,[92](#)

estrés y,[87](#)

insuficiencia,[2](#)

la desigualdad de ingresos,[40-41,43-44](#)

independencia,[64](#)

como barrera a la intimidad,[169-70](#)

en la edad adulta joven,[67-68](#)

infantes:

como causa de estrés,[187-88](#)

estudio extraño en,[171-74,237](#)

inseguridad, ver [seguridad/inseguridad](#)

inestabilidad, ver [estabilidad/inestabilidad](#)

inteligencia,[45](#)

Internet,[126](#)

adicción a,[71](#)

interacción del mundo real vs.,[128-29](#)

interpretar (etapa WISER),[152-54,157](#)

intimidad:

la autosuficiencia como obstáculo para,[168-71](#)

seguimiento del curso de vida de,[187-90,187](#)

relaciones íntimas,[165-95](#)

apego en,[172-75](#)

retos y tensiones en,[51-52,178-84](#)

influencia de la infancia en,[208](#)

influencia perdurable de,[184-87](#)

conocer y ser conocido en,[168-71](#)

crianza de,[184](#)

prácticas para la superación personal de,[192-93](#)

predecir la estabilidad en,[176-78](#)

estrés en,[190](#)

expectativas poco realistas de,[190-92](#)

ver también [Relaciones románticas](#)

Islam,[59](#)

aislamiento,[22-23,80,159,184,258](#)

y conexión,[128-29](#)

Pandemia de covid y,[93](#),[161–62](#),[182](#)
deterioro de la salud y,[21–22](#)
tasas de mortalidad y,[295](#)
en trabajo remoto,[246](#)
en el trabajo,[234–37](#)
en la edad adulta joven,[67–69](#)
ver también [soledad](#)

Japón,[71](#)
soledad en,[93](#)
Javier (personaje de escenario de trabajo),[226–28](#)
Jerry Maguire (película),[190](#)
judíos, persecución nazi de,[162–63](#)
desigualdad laboral,[224](#)
puestos de trabajo, como metas monetarias,[39](#)
Satisfacción laboral,[14](#)
Universidad Johns Hopkins,[237](#)

juzgar, evitar,[194](#),[219–20](#)
la delincuencia juvenil,[11–12](#)

Kabat-Zinn, Jon,[52](#),[132](#),[143](#)

Kahneman, Daniel,[40–41](#),[46](#)

Kaplan, Joan (esposa de Marc Schulz),[253–55](#)

Estudio longitudinal de Kauai, El,[20](#),[205](#),[211](#)

Keane, Henry (participante del estudio de Harvard),[4–11](#),[13–14](#),[46](#),[67](#),[89](#),[148](#),[223](#),[230](#),[245](#),[262](#),[272–73](#),[280](#)

retiro de,[243–44](#)

La conexión segura de Rosa con,[173–74](#)

Keane, Peggy (participante del estudio de Harvard),[8–9](#),[140–44](#),[148](#)

adultez joven de,[67](#)

Keane, Roberto,[7–8](#)

Keane, Rosa (participante del estudio de Harvard),[4–11](#),[13–14](#),[67](#),[148](#),[230](#),[262](#)

La conexión segura de Henry con,[173–74](#)

manteniendo la paz,[170](#)

Kennedy, John F.,[15](#),[75](#)

Keyes, Ralph,[27](#)

Kiecolt-Glaser, Janice,[87](#),[111](#),[186](#)

Killingworth, Matthew,[122](#),[133](#)

reacciones instintivas,[144](#)

Guerra coreana,[66](#),[69](#),[211](#),[256](#)

Noche de los cristales rotos("Noche de Cristal"),[163](#),[204](#)

Kross, Ethan,[194](#)

Kubrick, Stanley,[126](#)

La Fontaine, Jean de,[54](#)

Lao Tse,[24](#)

vida tardía:

dependencia en,[190](#)

evaluando lo que importa en,[78](#)

cuestionario retrospectivo de vida para,[118–19](#)

salud mental y física en,[23](#)

mediana edad vista desde,[76](#)

percepción del tiempo en,[78–80](#)

la vida laboral vista en,[229](#)

aprendiendo,[105](#)

problemas de aprendizaje, influencia de la infancia en,[205](#)

L'Engle, Madeleine,[165](#)

LGBTQ+,[60](#),[67](#),[140–41](#)

Cultura de salón de baile en,[202](#)

amistad entre,[258](#)

sincronización de la relación en,[72–73](#)

“unidades de cambio de vida”,[306](#)

crisis de la vida,[60](#)
relaciones en,[161–62](#)
esperanza de vida, ver [longevidad](#)
metas de la vida,[1–2](#)
fundación de investigación de vida útil,[58,278](#)
etapas de la vida,[57](#)
hoja de ruta de,[62–85](#)
tiempo en,[60–62](#)
puntos de inflexión inesperados en,[81–83](#)
estudios de etapas de vida, perspectiva histórica de,[58–59](#)
Luz dentro de la oscuridad, El (Tarrant),[119](#)
escuchar, en mantener amistades,[268](#)
edificio lockhart,[7](#)
soledad,[9,21–23,29,73,159,184,258](#)
raíces biológicas de,[94](#)
y la pandemia de Covid-19,[301–2](#)
negación de,[97–98](#)
amistad en la superación,[271](#)
falta de amistades en,[269–71](#)
respuesta física a,[92–93](#)
prevalencia de,[298–99](#)
como subjetivo,[93–94](#)
en el trabajo,[234–37](#)
en la edad adulta joven,[67–69](#)
ver también [aislamiento](#)
solitarios,[251](#)
longevidad,[9,10,17](#)
impulso de nido vacío y,[188–89](#)
disparidades raciales en,[294](#)
conexión social y,[46–47,255,256](#)
riqueza y,[40](#)
estudios longitudinales,[12–14,20–21,82,291](#)
ventajas de,[55–56](#)
tasas de abandono en,[276](#)
ver también *estudios específicos*
Mirarrevista,[126](#)
Loren (personaje del escenario de trabajo),[224–28](#)
pérdida, crecimiento a través de,[81–83](#)
ganadores de la lotería,[49–50](#)
amar,[52,171](#)
atención y,[119](#)
en felicidad,[141](#)
La definición de Platón de,[165–66](#)
Lucía (participante del estudio de Harvard),[145–46](#)
Lyubomirsky, Sonia,[49](#)

satisfacción conyugal, trayectoria de vida de, [187–90](#), [187](#)
matrimonios, [14](#), [32](#), [34–35](#), [44](#)
momentos atentos en, [125–26](#)
evitación de, [76–78](#)
equilibrar el trabajo y, [233–34](#)
cambiando las percepciones de, [166–67](#)
número decreciente de, [106](#)
dudas sobre, [67](#)
disfuncional, [91](#)
efecto del trabajo sobre, [230](#)
fallido, [81–82](#), [183–84](#)
amistad en, [259–60](#)
feliz y exitoso, [77–78](#), [84](#), [167–68](#)
como participante del estudio de Harvard, [8](#), [97](#)
aislamiento en, [159](#)
preparación para, [70](#)
seguridad en, [112](#)
separación en, [270](#)
expectativas poco realistas de, [190–92](#)
Marsden, Ana, [185–86](#)
Marsden, John (participante del estudio de Harvard), [31–35](#), [37](#), [38](#), [46](#), [52](#), [73–74](#), [113](#), [159](#), [189–90](#), [224](#), [273–74](#), [275](#)
insatisfactoria relación íntima de, [184–87](#)
Mary (madre de Neal McCarthy), alcoholismo de, [210](#), [212](#)
"Jerarquía de necesidades de Maslow," [293–94](#)
centro de salud mental de massachusetts, [26](#)
McCarthy, Gail, [208](#), [211](#), [212–14](#)
McCarthy, Linda (participante del estudio de Harvard), [197](#), [199](#)
McCarthy, Lucy, [212–13](#)
McCarthy, Neal "Mac" (participante del Estudio de Harvard), [197](#), [198–99](#), [222](#), [257](#)
influencias de la infancia en, [206–10](#)
trauma familiar y desafíos para, [210–15](#)
McCarthy, Tim, [213](#)
Meade, Sander (participante del estudio de Harvard), [187](#)
medios, tiempo de interacción con, [96](#)
exámenes médicos, [12](#)
meditación, [217](#)
recuerdos, [203–4](#)
recuerdos, [13–14](#)
en el mantenimiento de las perspectivas familiares, [222](#)
falta de fiabilidad de, [10](#)
hombres, efecto cultural en la amistad entre, [258](#)
salud mental, [10](#), [23](#)
influencia de la infancia en, [205](#)
soledad y, [93](#)

tutoría, generatividad y, [240–41](#)
Yo también movimiento, [238](#)
mediana edad (41–65):
retos de, [60](#)
la vida tardía como se ve en, [79](#)
pérdida en, [81–82](#)
expansión hacia afuera en, [75–76](#)
percepciones de, [74](#)
como predictor de salud en la vejez, [23](#)
dando un paso más allá del yo en, [73–76](#)
servicio militar, [66–67](#), [69–70](#), [82](#), [84](#), [90](#), [211](#)
uniéndose, [161](#)
competencia desarrollada en, [72](#)
amistad en, [256–57](#)
ver también [Segunda Guerra Mundial](#)
millennials, [20](#)
Mills, Pete (participante del estudio de Harvard), [266–67](#)
Estudio longitudinal de Mills, El, [20](#)
conexión mente-cuerpo, [88](#)
consciencia, [132–33](#)
“Reducción del estrés basada en la atención plena” (MBSR), [132](#)
Ministerio de la Soledad, Reino Unido, [93](#)
dinero y felicidad, [38–44](#), [50](#)
mal humor, [8](#), [63](#)
mortalidad:
conciencia de uno mismo, [118](#)
como preocupación de la vejez, [78–79](#)
soledad y, [93](#)
tasas de mortalidad, conexión social y, [46–47](#), [255](#), [256](#)
madres:
influencia positiva de, [102–4](#)
laboral, [230–31](#), [247](#)
Mourad, Victor (participante del estudio de Harvard), [234–35](#), [258](#)
películas, [43–44](#)
multitarea, falta de enfoque en, [123–24](#)

Neugarten, Berenice, [60–61](#), [76](#)
Nuevo acuerdo, [11](#)
Nueva Zelanda, estudio longitudinal en, [82](#)
Ética a Nicómaco (Aristóteles), [250](#)
Niebuhr, Reinhold, [45](#)
Generación NiNi (*ni estudia, ni trabaja*), [71](#)
familia nuclear, [201](#)
asilos de ancianos, aislamiento social en, [129](#)

obligaciones,[120–21](#)
eventos "fuera de tiempo",[60–61](#),[70](#),[76](#)
Okumura, Shohaku,[159](#)
vejez, mira [vida tardía](#)
espacios en línea, espacios físicos vs.,[127–29](#)
eventos "a tiempo",[61](#)
relaciones “abiertas”,[106](#)
optimismo, evitación a través de,[91](#)
sobrestimulación,[123](#)
metáfora del búho,[123–24](#)

dolor,[97](#),[132](#)
paternidad,[73–74](#),[169–70](#),[197](#)
retos de,[212–15](#)
crédito y culpa en,[214–15](#)
desigualdad de género en,[238](#)
aislamiento en,[236](#)
falta de conectividad en,[170](#)
nutrir en,[207](#)
responsabilidad en,[214–15](#)
presencia constante en,[222](#)
estrés en,[187–88](#)
padres:
abusivo,[204](#)
desilusión adolescente con,[63–64](#)
adoptivo,[103](#),[112](#),[201–2](#)
cambiando la perspectiva de,[64–65](#)
muerte de,[80](#)
soltero,[80](#)
dependencia de los adultos jóvenes,[70–72](#)
ver también [padres](#); [madres](#)
Enfermedad de Parkinson,[208](#)
asociaciones, *ver* [relaciones íntimas](#)
pater familias,[201](#)
Pearl Harbor, ataque japonés a,[82](#)
gente de color,[202](#)
barreras para,[45–46](#),[237](#)
fotografías,[83](#)
en el ejercicio de autoevaluación,[57–58](#)
aptitud física,[88](#)
proximidad física, influencia de,[129](#)
heridas físicas,[87](#)
Platón,[165–66](#),[190](#)
ideas políticas,[33](#)
preferencias políticas,[14–15](#)

positividad,[216](#)
trastorno de estrés postraumático (TEPT),[174](#),[257](#)
pobreza,[43](#),[102](#),[272](#),[280](#)
adolescencia y,[66](#)
trabaja y,[223–24](#)
madres trabajadoras y,[230–31](#)
preeclampsia,[254](#)
prejuicio, en la sexualidad,[167](#)
orgullo,[41](#),[72](#),[74](#),[79](#),[235](#)
resolución de problemas, enfrentar vs. fijar,[214](#)
clase profesional,[44](#)
éxito profesional,[35](#)
estudios prospectivos,[13–14](#)
protección, a través de las relaciones,[23–24](#)
desarrollo psicológico, detenido,[71](#)
estrés psicológico,[87](#)
psicoterapia,[160](#)
biopsia por punción,[87](#)

cuestionarios,[199](#),[277](#). Ver también [Cuestionario de estudio de Harvard](#)
preguntas,[114](#)
de la adolescencia,[63](#)
para la evaluación del estado de alerta,[133–35](#)
de la vida tardía,[78–79](#)
de mediana edad,[74–75](#)
para el equilibrio trabajo-vida,[248](#)
en la edad adulta joven,[68](#)

carrera,[31](#),[45–47](#),[202](#),[237](#)
disparidades raciales:
en oportunidades educativas,[31](#)
y el estrés resultantes de la discriminación,[45–46](#)
en oportunidades de trabajo,[237](#)
actividades recreativas,[14](#)
reflexionar (etapa WISER),[157–58](#)
reflexión,[211–12](#)
distanciado de sí mismo,[160](#)
escucha reflexiva,[194](#)
relaciones,[4](#)
errores de pronóstico afectivos en,[36–37](#)
alerta a los demás en,[134–35](#)
evaluación de,[115–16](#)
evitación de,[111](#),[116](#)
trazando el apoyo recíproco en,[111](#),[111](#)
trazando fuentes de apoyo en,[107–8](#),[107](#)

patrones de estrés crónico en, [158–61](#)
hacer frente a los desafíos en, [140–64](#)
cultivo y mantenimiento de, [86–116](#)
distanciándose de, [90–92](#), [116](#)
como fines en sí mismos, [51–52](#)
energizante, [99–102](#), [109–10](#)
evaluando el carácter de, [99](#)
evaluando el tiempo pasado en, [95–96](#)
significado familiar en, ver [relaciones familiares](#)
entre amigos, ver [amistades](#)
flujo y tiempo de entrada, [61–62](#)
como cuarta “R”, [279](#)
frecuencia y calidad de, [97](#)
como fundamental para la buena vida, [52–53](#)
perspectiva histórica sobre, [24](#), [28–29](#)
importancia de, [27–53](#)
piedras angulares de, [104–8](#)
como clave para la felicidad, [10](#), [17](#), [20–24](#), [29–30](#), [76](#), [83](#), [116](#), [141](#), [278](#)
en las etapas de la vida, [62–85](#)
mantenimiento de, [136–37](#)
haciendo mejoras en, [109–14](#)
en la mediana edad, [73–78](#)
mortalidad y, [46–47](#)
avanzando con, [108–9](#)
asociaciones en, ver [relaciones íntimas](#)
prestar atención a, [117–39](#), [233–34](#)
ejercicios de evaluación personal para, [98–102](#)
importancia primaria y duradera de, [10–11](#), [17](#), [20–22](#)
reciprocidad en, [110](#)
asumir riesgos, [112](#)
amor romántico en, ver [Relaciones románticas](#)
con el tiempo, [54–85](#)
lugar de trabajo, ver [relaciones de trabajo](#)
relajación, [107](#)
religión, prácticas religiosas, [33–34](#), [67](#)
segundas nupcias, [82](#)
remembranza, [123](#)
trabajo remoto, [245–47](#)
"replicación," [47](#)
resentimiento, evitando, [195](#)
responsabilidades, [120–21](#)
centrarse en la mediana edad, [74](#)
Jubilación:
retos de, [242–44](#)
miedo de, [270](#)

mantener amistades en,[266–67](#)
estudios retrospectivos,[13](#)
aceptación del riesgo,[163–64](#)
Relaciones románticas,[88,106,134,171–72](#)
ausencia de,[73](#)
pérdida de,[81–82,150](#)
en la edad adulta joven,[69,70](#)
Roma, antigua, modelo de familia en,[201](#)
Rosalie (hermana de Sterling Ainsley),[92,102,111–12](#)
rutinas:
rompiendo patrones de,[192–93](#)
en las relaciones familiares,[220](#)
Rubín, Lillian,[260](#)

seguridad,[104–5](#)
esquizofrenia,[12](#)
Schulz, Marc (director asociado del Estudio de Harvard),[3,12,16–17,19,46,95,114–15,146,158,162–63,180,244,246,273](#)
recuerdos de la infancia de,[203–4](#)
credenciales de,[25–26](#)
amistad en evolución de Waldinger y,[253–55](#)
interacciones de trabajo de,[121–22,241](#)
equilibrio trabajo-vida de,[232](#)
Schultz, Robert,[162–63](#)
Ciencia,[46–47](#)
la ciencia, en las etapas de la vida,[59](#)
“ciencia de la felicidad”,[278](#)
Estudio científico,[46–47](#)
Segundo Turno, El (Hochschild),[238](#)
seguridad/inseguridad,[9,104–5](#)
financiero,[70](#)
en bebés y niños,[171–74](#)
en matrimonios,[112](#)
seleccionar (etapa WISER),[154–55,157](#)
auto confianza,[72](#)
autodistanciamiento,[194](#)
autoexamen,[274–76](#)
auto-enfoque,[113](#)
egoísmo, sabio vs tonto,[110](#)
autorreflexión,[89](#)
autosuficiencia, como obstáculo a las relaciones,[169–71](#)
Séneca,[252](#)
Sennett, Richard,[42](#)
“Oración de la serenidad” (Niebuhr),[45](#)
sexismo, en el lugar de trabajo,[237–38](#)

abuso sexual, en el lugar de trabajo,[238](#)
sexualidad, orientación sexual,[45,60,127](#)
variaciones en,[167](#)
relaciones sexuales, ver [Relaciones románticas](#)
Shakespeare, Guillermo,[59](#)
experiencia humana compartida,[56–57,105–6](#)
choques,[80–83](#)
timidez,[48](#)
hermanos:
en la adolescencia,[65](#)
como cuidadores,[102–4](#)
compartiendo recuerdos con,[222](#)
apoyo,[212–14](#)
contacto significativo,[220](#)
Silva, Alan (participante del estudio de Harvard),[43–44](#)
adultos solteros, desafíos de amistad para,[266](#)
los padres solteros,[80](#)
“hambre de piel”,[129](#)
sueño, soledad y,[92](#)
teléfonos inteligentes,[122–23,126–27](#)
de fumar,[14,47](#)
aprendizaje social y emocional (SEL),[279](#)
aversión social,[71](#)
"reloj social",[60](#)
conexiones sociales:
en la adolescencia,[24](#)
disparidades en salud y,[46–48,95,256](#)
longevidad y,[46–47,255,256](#)
minimizando de,[239](#)
y procesamiento de las emociones,[209](#)
jubilación y,[242,256](#)
ver también [amistad;relaciones](#)
señales sociales,[128](#)
desarrollo Social,[12](#)
detenido,[71](#)
compromiso social, redes sociales y,[129–31](#)
aptitud social,[25,86–116](#)
controlando uno mismo,[115–16](#)
influencia tecnológica en el lugar de trabajo,[247](#)
aislamiento social,[80](#)
vida social,[73](#)
medios de comunicación social,[126](#)
en la conducción de las relaciones,[127](#)
en la pandemia de covid,[162](#)
en el mantenimiento de las relaciones familiares,[220](#)

presencia física vs.[220](#)
influencia positiva y negativa de,[127–28](#)
recomendación para el uso de,[129–31](#)
autopresentación en,[2](#)
privilegio social,[31](#)
rutinas sociales,[269](#)
Seguridad Social,[11](#)
universo sociales,[104](#),[107](#),[108](#)
gráfico para,[99](#),[101](#), [120](#),[138](#),[264](#)
ejercicios para trazar uno mismo,[99–102](#)
España,[71](#)
creencias espirituales,[14](#)
estabilidad/inestabilidad,[170](#)
en la adolescencia,[62–65](#)
en la mediana edad,[74](#)
estancamiento, seguridad vs.,[74](#)
“estadísticamente significativo”, uso del término,[48–49](#)
estado,[38](#),[41](#)
Steinbeck, Juan,[86](#)
estereotipos,[258](#)
Estoicismo,[50](#)
Piedra, Jennifer (esposa de Robert Waldinger),[253](#)
Piedra, Linda,[123](#)
extraños:
curiosidad por,[113–14](#)
investigación sobre la respuesta a,[171–74](#),[237](#)
interacción social con,[36–37](#)
Experimento de "extraños en un tren",[113–14](#),[263](#)
Procedimiento de investigación de “Situación Extraña”,[171–74](#),[237](#)
estrés,[93](#)
en los cambios económicos, ambientales y tecnológicos,[245–47](#)
salud y,[87](#)
la vida cambia como fuente de,[305–6](#)
en la mediana edad,[74](#)
problemas de dinero en,[8](#),[41](#),[43](#),[46](#),[72](#)
dolor y,[132](#)
respuesta física a,[94](#)
en las relaciones,[158–61](#),[184–89](#)
derivados de la discriminación racial,[45–46](#)
sobre las madres trabajadoras,[230–31](#)
hormonas del estrés,[28](#),[94](#)
manejo del estrés:
métodos adaptativos de,[144–46](#)
amistad en,[255](#)
relaciones en,[142](#)

apoyo en la,[111](#)

estresores:

pandemia de covid como,[161](#)

modelo WISER en respuesta a,[149–58](#)

amistades de “lazo fuerte”,[262](#)

atasco,[158–61](#)

estudio del consejo estudiantil,[21,64,230–31,237,292](#)

abuso de sustancias,[221](#)

intento de suicidio,[270](#)

apoyo:

reciprocidad en,[111,111](#)

a través de las relaciones,[104–8](#)

fuentes de,[107](#)

redes de apoyo,[146](#)

cirugías,[14](#)

Susan (pareja de Peggy Keane),[9](#)

Suta, Upaddha,[250](#)

Suzuki, Shunryu,[160–61,276](#)

colegio swarthmore,[21](#)

Simposio(Platón),[165–66](#)

Tarrant, John,[119](#)

Taylor, Rebecca (participante en el Estudio del Consejo Estudiantil),[230–31,237](#)

enseñanza, tutoría en,[240–41](#)

tecnología, impacto en el lugar de trabajo de,[245–47](#)

embarazo adolescente,[221](#)

terapeutas,[114–15](#)

terapia,[270](#)

thich nhat hanh,[132](#)

pensamiento:

emoción vs,[148–49](#)

Expansión de,[133–34](#)

Thoreau, Enrique David,[192](#)

amenazas,[94](#)

próspero,[19](#)

predicciones de,[20](#)

tiempo:

atención y,[118–20](#)

ilusiones al paso de,[248–49](#)

como se percibe en la vejez,[78–80](#)

hambre de tiempo,[120](#)

excedente de tiempo,[120–21](#)

encuestas de uso del tiempo,[308](#)

Viaja con Charley (Steinbeck),[86](#)

Travers, Amy,[76,80](#)

Travers, Ryan,[80](#)
Travers, Violeta,[65–66,69,73](#)
Travers, Wes (participante del estudio de Harvard),[54–57,80–81,245](#)
etapas de la vida de,[65–67,69–70,72–73,76–78](#)
evaluación retrospectiva por,[83–84](#)
proverbio turco,[85](#)
dos, marca,[1,64,184,297](#)
estudios de gemelos,[49](#)
Gorjeo,[131](#)

Ueland, Brenda,[267](#)
ultra rico, fascinación con,[39](#)
seguro de desempleo,[11](#)
eventos inesperados,[81–83](#)
injusticia,[45](#)
relaciones “sin importancia”, valor de,[262–64](#)
Reino Unido,[71](#)
soledad en,[93](#)
horas de trabajo en,[228](#)
Estados Unidos:
adolescencia prolongada en,[71](#)
horas de trabajo en,[228–29](#)

Vaillant, Jorge,[22,59,90,141,175](#)
Vaughn, Harriet (participante del estudio de Harvard),[27](#)
videoconferencia,[220](#)
cintas de video,[8](#)
vulnerabilidad,[165,168](#)
en terapia de pareja,[181–82](#)
mutual,[183–84](#)
en la vejez,[190](#)

Waldinger, Robert “Bob” (director del Estudio de Harvard),[3,12,13,17,18,48,95,113–15,144–46,158,160,180,219,246,273](#)
recuerdos de la infancia de,[203–4](#)
credenciales de,[25–26](#)
amistad de Schulz y,[253–55](#)
interacciones de trabajo de,[121–22,241](#)
Wallace, David Foster,[37–38,50](#)
guerra,[15](#)
Ward, William Arthur,[223](#)
reloj (etapa WISER),[151–52,157](#)
Camino, Niobe,[258–59](#)
poder,[1,39,72](#)
peso,[13](#)

Bien, Simone,[119](#)
werner emmy[205,211](#)
occidental, petirrojo,[199](#)
Wile, Dan,[179](#)
sabiduría, edad y,[79](#)
modelo WISER (observar, interpretar, seleccionar, involucrar, reflexionar),[149–58,150,157–58, 176](#)
aplicado a las relaciones íntimas,[193](#)
aplicación personal de,[234,248](#)
Lobo, Antonio,[63](#)
mujer:
estudios dirigidos a,[21](#)
y la división desigual del trabajo,[73](#)
mujeres trabajando,[102–4,224–25,230–31,247,249](#)
discriminación contra,[237–40](#)
desequilibrios en las responsabilidades familiares para,[238](#)
como madres,[230–31,247](#)
discriminación en el lugar de trabajo contra,[237–40](#)
trabajo, lugar de trabajo,[67](#)
días malos en,[233–34](#)
en la niñez,[207](#)
influencia cultural en,[72](#)
efecto en la vida hogareña de,[231–34](#)
establecer competencia en,[72–73](#)
naturaleza evolutiva de,[244–47](#)
beneficios financieros de,[235](#)
soledad en,[234–37](#)
optimizando las horas de,[247–49](#)
discrepancias de poder en,[237–40](#)
disparidades raciales en,[237](#)
remoto,[245–47](#)
tensiones en,[73](#)
transiciones en,[242–44](#)
valor de,[124–25,223–26](#)
Horas laborales,[121,228–31](#)
tiempo en familia vs.,[124–25,126,247–49](#)
clase obrera,[44](#)
estudio de conciliación de la vida laboral y familiar,[232–34](#)
relaciones de trabajo,[223–49](#)
personal contra,[239–40](#)
Segunda Guerra Mundial,[31–32,82,90,126,161,162,244,256,273,280](#)
preocupante,[75–76](#)
heridas:
emocional versus físico,[87](#)
cicatrización,[111,186](#)

Trampa “tú siempre/tú nunca”,[217](#)

edad adulta joven (20-40):

retos de,[60](#)

falla en el lanzamiento,[70–71](#)

patrones de amistad en,[259,265](#)

normas basadas en el género en,[73](#)

la vida tardía como se ve en,[79](#)

soledad en,[93](#)

relaciones en,[67–73](#)

Budismo Zen,[119,143,160,276](#). Ver también [Budismo](#)

Zorba el griego,[52](#)



Simón y Schuster
Avenida de las Américas 1230
Nueva York, NY 10020
www.SimonandSchuster.com

Copyright © 2023 por Robert Waldinger y Marc Schulz

Todos los derechos reservados, incluido el derecho a reproducir este libro o partes del mismo en cualquier forma. Para obtener información, diríjase al Departamento de Derechos Subsidiarios de Simon & Schuster, 1230 Avenue of the Americas, Nueva York, NY 10020.

Primera edición de tapa dura de Simon & Schuster Enero 2023

SIMON & SCHUSTER y el colofón son marcas registradas de Simon & Schuster, Inc.

Para obtener información sobre descuentos especiales para compras al por mayor, comuníquese con Ventas especiales de Simon & Schuster al 1-866-506-1949 o business@simonandschuster.com.

La oficina de oradores de Simon & Schuster puede traer autores a su evento en vivo. Para obtener más información o reservar un evento, comuníquese con la oficina de oradores de Simon & Schuster al 1-866-248-3049 o visite nuestro sitio web en www.simonspeakers.com.

Diseño de interiores por Ruth Lee-Mui

Diseño de chaqueta por Adlyelewa

Ilustraciones de la chaqueta por Alfred Evelina/500px/Getty Images y Creative Crop/Getty Images

Los datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso están disponibles.

ISBN 978-1-9821-6669-4
ISBN 978-1-9821-6671-7 (libro electrónico)