



La vida en familia es la que nos hace más felices, según Harvard

Se han difundido estos días en diversos medios de comunicación las declaraciones de la diputada catalana Anna Gabriel (CUP) que apuesta por tener hijos en común "como en las tribus", considerando que así no hay "sentimiento de pertenencia" de un hijo sino que son "hijos e hijas que has tenido y parido tú con los demás". Ve en la familia una "lógica perversa" y "poco enriquecedora".

Es curioso, que Anna Gabriel, sin embargo, no se educó de otra forma que en familia y siempre ha sido una gran defensora de la misma. De su familia, al menos. La diputada de la CUP ha declarado en numerosas ocasiones que su familia ha sido una pieza fundamental en su desarrollo social y político. Incluso ha dicho que su mayor tesoro son "los valores heredados de mi familia". (El Español, 15.05.16)

Al mismo tiempo de las declaraciones de la diputada y como si se tratara de una irónica casualidad, la prestigiosa **Universidad de Harvard** acaba de sacar a la luz las conclusiones del estudio *Harvard Study of Adult Development* (TED, Dic. 2015) (<https://www.youtube.com/watch?v=q-7zAkwaOYq>) que comenzó a desarrollarse en 1938 y que ha seguido y examinado de cerca la vida de más de 700 individuos, y en algunos casos de sus parejas. El estudio ha tenido como objetivo investigar cuáles son los factores que determinan si una persona se hará viejo de una manera feliz y saludable, o si por contra sufrirá alguna enfermedad o debilitamiento mental, algo que al parecer tiene mucho que ver con la soledad.

El actual director del estudio, **Robert Waldinger**, ha resumido los resultados más impactantes de este largo proyecto llevado a cabo durante más de 75 años, entre las que cabe destacar la relación que existe entre las familias estables y la felicidad.

TED es una **organización sin ánimo de lucro** donde algunos de los pensadores y emprendedores más importantes del mundo están invitados a compartir en 18 minutos lo que más les apasiona.

Waldinger grabó parejas en sus casas, para estudiar su interacción y entrevistarlos por separado sobre cada aspecto de sus vidas, incluso las rencillas del día a día.

“Una y otra vez en estos 75 años”, afirma el experto, “nuestro estudio ha demostrado que la gente a la que le va mejor es aquella que se apoya en las relaciones con su familia, amigos y con la comunidad”. “Publicamos nuestros descubrimientos en revistas académicas que la mayoría de la gente no lee”, comentó el Dr. Waldinger, profesor de psiquiatría clínica en la escuela de medicina de Harvard. “Así que en verdad queríamos que la gente supiera que existe este estudio desde hace 75 años. El gobierno nos ha financiado desde hace mucho tiempo y es importante que más gente, además de los académicos, sepa todo esto”.

Las relaciones con los amigos y la pareja favorecen una buena salud

Y es que a medida que avanzaba la investigación, los científicos constataban que los factores que influían positivamente sobre la salud y el bienestar eran las relaciones con los amigos, principalmente con la pareja. Asimismo, las personas con unas relaciones sociales más estrechas eran menos propensas a sufrir enfermedades crónicas y mentales, y también menos pérdidas de la memoria, aunque esas relaciones tuvieran varios altibajos.

De hecho, los altibajos en las relaciones familiares y sociales no tienen una influencia negativa sobre la felicidad. En este sentido, Waldinger reconoce que “esas relaciones buenas no tienen que ser fáciles todo el tiempo. Algunas de nuestras parejas, que están en los ochenta, pueden estar peleando todo el día. Pero siempre que sintieron que en verdad podían confiar en el otro cuando las cosas se ponían difíciles, las discusiones no causaban daños en su memoria”.

¿Qué recomienda Waldinger para conseguir la felicidad?

Muy sencillo:

- **Mantener vínculos cercanos.** Está demostrado que las personas más felices y sanas mentalmente son las que se muestran más cercanas con sus familias y amigos. De hecho, el experto afirma que tienen además una vida más larga que aquellos que se muestran más lejanos de las personas que quieren.
- **Lo importante es la buena calidad de las relaciones,** evitando las relaciones conflictivas y apostando por las sanas. No es más feliz el que más amigos tiene, sino el que cuida las que posee.
- **Apoyar y ponerse en el lugar del otro.** Estar conectado con otra persona es beneficioso a nivel mental. Escuchar los problemas del otro y esforzarnos en entenderle.

Después de analizar el resultado de este minucioso estudio, nos preguntamos... ¿Quién tendrá razón sobre los beneficios o perjuicios de la vida en familia, La Universidad de Harvard o la diputada de la CUP?