

Acompañamiento y apoyo son algunas de las necesidades que se satisfacen cuando hay una relación de pareja sana.



ANDREA MATORRANA

Revista "Nature" publicó investigación sobre el bienestar personal en 200 mil personas

Seguridad y contención: por qué las personas son más felices al vivir en pareja

FABIÁN LLANCA

Las respuestas de más de 200 mil personas de 22 países en todo el mundo sostienen el Estudio Global sobre Florecimiento (Global Flourishing Study, GFS), proyecto multinacional que reelabora la definición de bienestar humano y cuyos resultados acaban de ser publicados por la revista Nature" (<http://bit.ly/4JeGQWw>).

La investigación divide el bienestar humano en seis categorías de estudio: felicidad y satisfacción con la vida; salud física y mental; sentido y propósito de la existencia; carácter y virtud; relaciones sociales próximas, y estabilidad financiera.

El concepto "floreimiento" fue planteado en 2010 por Martin Seligman, padre de la psicología positiva, en su modelo de florecimiento humano, basado en la sigla PERMA, que en inglés alude a las emociones positivas; involucramiento y fortalezas del carácter; relaciones interpersonales saludables; sentido o propósito; y logros para sentirse competentes.

Tras el cruce de datos, los investigadores -encabezados por Tyler VanderWeele, de la Universidad de Harvard; y Byron Johnson, de la Universidad Baylor-, concluyen, entre otros tópicos, que las personas casadas o en pareja, quienes participan en comunidades religiosas y quienes tienen vínculos fuertes muestran índices más altos de bienestar.

Confianza y pertinencia

Natalia Lavín, miembro de la Sociedad de Medicina del Estilo de Vida (Sochimev), dice que el mayor nivel de bienestar entre personas casadas o que están en pareja "no se explica únicamente por el hecho de tener com-

pañía, sino por la calidad del vínculo. Estar en pareja, cuando existe un lazo sano y nutritivo, puede ofrecer una base segura desde la cual enfrentar la vida: un espacio emocional de contención, confianza y pertenencia".

Además de la estabilidad financiera, son fundamentales las redes de apoyo emocional y los lazos sanos y nutritivos.

Añade que "este tipo de vínculo cumple la función de una persona significativa, una figura clave que forma parte de una red de apoyo emocional que ayuda a regular el estrés, facilita la regulación emocional y fortalece la salud mental".

Natalia Lavín, magíster en psicoterapia e instructora de mindfulness, acentúa que "sabemos que las relaciones saludables son uno de los pilares esenciales para la prevención de enfermedades y el fomento del bienestar integral. Y no se trata solo de la pareja: cualquier persona significativa -una amistad profunda, un familiar cercano, una red de cuidado mutuo- puede cumplir ese rol. Las redes de apoyo emocional son verdaderos factores protectores que ayudan a sostenernos

cuando la vida se vuelve desafiante".

Para Gabriel Urzúa, decano de la facultad de Psicología de la universidad Uniacc, "lo que hace la vida en pareja es situarnos en un proyecto con otros, situarnos en un lugar donde seamos partidarios de otro. Por tanto, el vínculo con otros -en la dimensión que uno estime, ya sea participación política, religiosa o un proyecto colectivo- es una fuente potentísima de bienestar".

Luis Pino, director de la carrera de Psicología de la UDLA, apunta que "en sí, la vida en pareja no significa una mejor calidad de vida ni disminución de problemáticas asociadas a la salud mental, sino que la pareja cumple una función sustantiva en la vida de las personas, asociada a satisfacer primero necesidades personales de acompañamiento, apoyo, contención y eso genera la sensación de seguridad".

Recalca que "hay disminución del estrés y de la ansiedad estando en pareja. Muchas veces la pareja es el foco estresor, pero eso está asociado no a la propia condición de pareja, sino que a la falta de suficiente madurez para enfrentar otras problemáticas que tienen que ver con estar con otro y tolerar la diferencia".

Aislamiento

En términos numéricos, asevera el psiquiatra Daniel Martínez, director del Instituto del Bienestar, "quienes se suicidan menos son los que están casados o tienen pareja; mientras que los que más se suicidan son los viudos, los solteros y los que se sienten solos. Hay varios estudios, algunos en Chile, que demuestran que los grandes determinantes de una buena vejez son la salud y tener redes para enfrentar una etapa difícil".

Gabriel Urzúa, de la universidad Uniacc, ratifica que "el suicidio ha aumentado muchísimo en adultos mayores y en adultos mayores varones. Lo que hay ahí no es solamente un elemento asociado a la pérdida de bienestar físico, sino más bien al aislamiento social, a la pérdida de proyectos colectivos, donde mi individualidad, mi singularidad es reconocida por otros. Es decir, cuando no soy reconocido por otros, el malestar aumenta. Cuando soy reconocido, me ubico en una zona de satisfacción y bienestar. De ahí que la espiritualidad, la vida en pareja, la vida institucional, los partidos políticos, la educación, la iglesia debieran aparecer hoy como soportes importantes para mejorar la calidad de vida".