

# UNA BUENA VIDA

El mayor estudio mundial para  
responder a la pregunta más  
importante de todas:  
¿Qué nos hace felices?

Dr. ROBERT WALDINGER  
y Dr. MARC SCHULZ

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Título original: *The Good Life. Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*

© 2023, Robert Waldinger y Marc Schulz

© 2023, Traducción del inglés: Gema Moraleda Díaz

© 2023, Editorial Planeta, S. A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2023, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

Diseño de la maqueta: Ruth Lee-Mui

Primera edición impresa en España: marzo de 2023

ISBN: 978-84-08-26682-2

Primera edición en formato epub en México: mayo de 2023

ISBN: 978-607-07-9925-9

Primera edición impresa en México: mayo de 2023

ISBN: 978-607-07-9864-1

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra dirijase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México – *Printed in Mexico*

## ÍNDICE

<i>Nota de los autores</i>	9
1. ¿Qué hace buena una vida?	11
2. Por qué las relaciones importan	43
3. Las relaciones en el sinuoso camino de la vida	75
4. Buena forma social	112
5. Prestar atención a tus relaciones	148
6. Seguir el ritmo	175
7. La persona a tu lado	203
8. La familia importa	239
9. La buena vida en el trabajo	271
10. Todos los amigos comportan beneficios	304
Conclusión. Nunca es tarde para ser feliz	331
<i>Agradecimientos</i>	343
<i>Notas</i>	353
<i>Bibliografía</i>	373
<i>Índice</i>	391

## ¿QUÉ HACE BUENA UNA VIDA?

No hay tiempo, tan breve es la vida, para riñas, ni para disculpas, ni acritud ni rendición de cuentas. Solo hay tiempo para amar y apenas un instante.

MARK TWAIN<sup>1</sup>

Vamos a empezar con una pregunta:

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

¿Ahorrar más dinero todos los meses? ¿Cambiar de profesión? ¿Viajar más? ¿Qué decisión tiene más probabilidades de garantizarte que, al llegar a tus últimos días y echar la vista atrás, vayas a sentir que tuviste una buena vida?

En una encuesta de 2007 se preguntó a los *millennials* sobre sus objetivos vitales más importantes.<sup>2</sup> El 76 % respondió que su principal meta era enriquecerse. El 50 %, que uno de sus grandes objetivos vitales era alcanzar la fama. Más de una década después, cuando los *millennials* llevaban ya un tiempo siendo adultos, se les plantearon de nuevo preguntas similares en un par de encuestas. Esta vez, la fama quedó más abajo en la lista, pero entre las principales metas seguían apareciendo cosas

como ganar dinero, tener una carrera exitosa y librarse de las deudas.

Estos objetivos son habituales y prácticos y se encuentran en distintas generaciones y territorios. En muchos países, casi desde el momento en el que empiezan a balbucear, se pregunta a las criaturas qué quieren ser de grandes, es decir, qué profesión van a querer desempeñar. Cuando los adultos conocen gente nueva, una de las primeras preguntas que formulan es: «¿A qué te dedicas?». El éxito en la vida se mide a menudo en función del cargo, el salario y el reconocimiento obtenidos, aunque la mayoría entendemos que estas cosas no dan la felicidad por sí mismas. Quienes logran alzarse con algunos o incluso todos estos objetivos a menudo acaban sintiéndose más o menos igual que al principio.

Mientras tanto, el bombardeo de mensajes sobre qué nos hará felices, qué deberíamos desear para nuestras vidas y quién está llevando la suya «bien» es constante. Los anuncios nos dicen que comer tal marca de yogur mantendrá nuestro cuerpo sano, que comprar tal *smartphone* llenará nuestras vidas de una alegría inédita y que usar tal crema facial nos mantendrá eternamente jóvenes.

Otros mensajes son menos explícitos y se ocultan en el tejido de nuestro día a día. Si un amigo se compra un coche nuevo, quizá nos preguntemos si hacerlo nosotros mejorará nuestra vida. Cuando deslizamos el dedo por la pantalla para bucear por las redes sociales y solo encontramos imágenes de fiestas increíbles y playas paradisíacas, quizá nos preguntemos si eso es lo que nos falta. Ante nuestros conocidos, en el trabajo, pero, sobre todo, en las redes sociales, tendemos a mostrar versiones idealizadas. Colgamos nuestra mejor cara y la comparación entre lo que vemos de los demás y lo que sentimos nos hace pensar que nos estamos perdiendo algo. Aunque, como dice el proverbio: las apariencias engañan.

Con el tiempo, acabamos con la sensación, sutil pero insistente, de que nuestra vida está aquí y ahora, pero que las cosas que

necesitamos para tener una buena vida están allí, en el futuro. Siempre fuera de nuestro alcance.

Si observamos el mundo a través de esta lente, es fácil creer que la buena vida en realidad no existe, o bien que solo es posible para los demás. Al fin y al cabo, nuestra existencia rara vez coincide con la imagen que hemos creado en nuestra mente de cómo debería ser una buena vida. La nuestra es demasiado caótica y complicada para ser buena.

Voy a arruinarte el final de esta historia: la buena vida es complicada. Para todo el mundo.

La buena vida tiene alegrías... y dificultades. Está llena de amor, pero también de dolor. Y nunca sucede en sentido estricto, sino que más bien se despliega a lo largo del tiempo. Es un proceso.<sup>3</sup> Un proceso que incluye confusión, calma, frivolidad, líos, preocupaciones, logros, contratiempos, grandes avances y terribles tropiezos. Y, claro está, la buena vida siempre acaba en la muerte.

Sí, ya sabemos que este argumento de venta no es muy alegre.

Pero no vamos a andarnos con eufemismos. La vida, incluso cuando es buena, no es fácil. Sencillamente, no hay forma de hacer que la vida sea perfecta y, si la hubiera, entonces no sería buena.

¿Por qué? Pues porque una vida rica, una buena vida, se forja precisamente con las cosas que la hacen difícil.

Este libro se construye sobre las bases de la investigación científica. En su núcleo se encuentra el Estudio Harvard sobre el Desarrollo en Adultos, un extraordinario proyecto científico que empezó en 1938 y que, contra todo pronóstico, sigue desarrollándose correctamente hoy en día. Bob es su cuarto director y Marc, su director adjunto. Radical para su época, este estudio pretende entender la salud humana no investigando lo que hace que la gente se sienta mal, sino lo que la hace prosperar. Para ello se recopilaron las experiencias vitales de sus participantes más o menos en el mismo momento en el que sucedían, desde sus problemas

infantiles a sus primeros amores y sus últimos momentos. Al igual que estas vidas, la trayectoria del Estudio Harvard ha sido larga y sinuosa y su método ha ido evolucionando a lo largo de las décadas para expandirse e incluir en la actualidad tres generaciones y más de 1300 descendientes de sus 724 participantes originales. Hoy en día sigue evolucionando y ampliándose y es el estudio en profundidad longitudinal más largo que se ha hecho sobre la vida humana.

Pero no hay ninguna investigación, por muy rica que sea, que baste para poder hacer afirmaciones generales sobre nuestra existencia. De modo que, aunque este libro se alza directamente sobre los cimientos del Estudio Harvard, se apoya también en cientos de otros estudios científicos que implican a muchos miles de personas de todo el mundo. A lo largo de las siguientes páginas también encontramos sabiduría del pasado reciente y lejano; ideas que han sobrevivido a lo largo del tiempo y que enriquecen la comprensión moderna y científica de la experiencia humana. Este es, principalmente, un libro sobre el poder de las relaciones y está profundamente documentado, como no podía ser de otra manera, gracias a la larga y fructífera amistad de sus autores.

Pero la presente obra no existiría sin los seres humanos que participaron en el Estudio Harvard, cuya sinceridad y generosidad hicieron posible en primera instancia esta improbable investigación.

Personas como Rosa y Henry Keane.

—¿Cuál es tu mayor temor?

Rosa leyó la pregunta en voz alta y luego miró a su marido, Henry, que estaba al otro lado de la mesa de la cocina. Rosa y Henry, que ya tenían más de setenta años, habían vivido en aquella casa y se habían sentado juntos frente a esa misma mesa la mayoría de las mañanas durante más de cincuenta años. Entre

ellos había una tetera, un paquete abierto de galletas Oreo (a medias) y una grabadora. En la esquina de la habitación, una cámara de video. Al lado de ella estaba sentada una joven investigadora de Harvard llamada Charlotte, que observaba en silencio y tomaba notas.

—No es una pregunta cualquiera —dijo Rosa.

—¿Mi mayor temor? —le preguntó Henry a Charlotte—. ¿O nuestro mayor temor?

Rosa y Henry no se veían como sujetos especialmente interesantes para un estudio. Ambos habían crecido en familias pobres, se habían casado a los veintitantos y habían criado juntos a cinco hijos. Habían vivido la Gran Depresión y muchos momentos difíciles, sí, pero igual que todas las personas que conocían. Así que nunca entendieron por qué los investigadores de Harvard se habían interesado en ellos en primera instancia, ni, claro está, por qué seguían estándolo ni por qué les llamaban, les enviaban cuestionarios y cruzaban el país en avión de vez en cuando para ir a verlos.

Henry solo tenía catorce años y vivía en el West End de Boston, en un bloque de viviendas de alquiler sin agua potable, cuando los investigadores del estudio llamaron por primera vez a la puerta de su casa y les preguntaron a sus perplejos padres si podían hacer un informe de su vida. El estudio estaba en pleno desarrollo cuando se casó con Rosa en agosto de 1954 y su expediente muestra que, cuando ella accedió a su proposición, Henry no podía creerse lo afortunado que era. Ahora era octubre de 2004, dos meses después de su cincuenta aniversario de bodas. A Rosa le pidieron que participara de forma más directa en el estudio a partir de 2002. «Ya era hora», respondió ella. Harvard llevaba monitoreando a Henry año tras año desde 1941. Rosa solía decir que le resultaba raro que, a su edad, él siguiera accediendo a participar, porque en el resto de los ámbitos de su vida era un hombre muy reservado. Pero Henry aseguraba que para él era una obligación y,



además, le había tomado cariño al proceso, porque le proporcionaba cierta perspectiva sobre 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 no era siquiera capaz de recordar qué sabían y qué no. Aunque él asumía que lo conocían todo, incluidas ciertas cosas que nunca le había contado a nadie excepto a Rosa, porque siempre que le hacían una pregunta él se esforzaba al máximo por responder con la verdad.

Y lo cierto es que preguntaban bastante.

«Al señor Keane le halagó mucho que yo acudiera a Grand Rapids para entrevistarlos —escribió más tarde Charlotte en sus notas de campo— y esto creó un clima cordial para la entrevista. Me encontré con una persona con mucho interés y ganas de cooperar. Pensaba todas las respuestas y a menudo hacía una breve pausa antes de contestar. Sin embargo, también era amigable y me dio la sensación de que encajaba bastante bien en el estereotipo de hombre callado de Michigan». Charlotte se pasó dos días entrevistando a los Keane y llevando a cabo su encuesta, una muy larga, con preguntas sobre su salud, sus vidas individuales y su vida en común. Como la mayoría de nuestros investigadores jóvenes, apenas empezando sus carreras, Charlotte tenía sus propias interrogantes sobre qué hace buena una vida y cómo podrían afectar al futuro sus decisiones actuales. ¿Era posible que la sabiduría que necesitaba estuviera atrapada en las vidas de otros? La única forma de descubrirlo era plantear preguntas y prestar mucha atención a todas las personas que entrevistaba. ¿Qué era importante para ese individuo en concreto? ¿Qué daba sentido a sus días? ¿Qué había aprendido de sus experiencias? ¿De qué se arrepentía? Cada entrevista le daba a Charlotte nuevas oportunidades de conectar con alguien cuya vida había avanzado más que la suya y se había desarrollado en circunstancias distintas y en otro momento de la historia.

Hoy iba a entrevistar a Henry y a Rosa al mismo tiempo, a hacerles la encuesta y a grabarlos en video hablando juntos sobre sus mayores temores. También los entrevistaría por separado para lo que denominamos «entrevistas de apego». De vuelta en Boston se estudiarían los videos y las transcripciones de las entrevistas para codificar y convertir en datos sobre la naturaleza de su vínculo la forma en que Henry y Rosa se dirigían el uno al otro, su comunicación no verbal y muchos otros detalles. Esta información pasaría a formar parte de sus expedientes personales y se convertirían en una pieza pequeña pero importante de una base de datos gigantesca sobre cómo es en realidad una vida vivida.

—¿Cuál es tu mayor temor?

Charlotte ya había grabado sus respuestas individuales a esta pregunta en entrevistas separadas, pero había llegado el momento de discutir juntos el tema.

La conversación transcurrió así:

—Creo que en el fondo me gustan las preguntas difíciles —dijo Rosa.

—Muy bien —respondió Henry—. Pues tú primero.

Rosa se quedó un momento en silencio y entonces le dijo a Henry que su mayor temor era que él desarrollara una enfermedad grave o que ella tuviera otro infarto. Henry coincidió en que esas cosas le daban miedo. Pero, añadió, en esos momentos se aproximaban a un punto en el que un suceso así era seguramente inevitable. Hablaron mucho sobre cómo una enfermedad grave podría afectar a sus vidas y las de sus hijos adultos. Al final, Rosa admitió que las personas no pueden anticiparse a todo y que no tenía sentido preocuparse antes de tiempo.

—¿Hay más preguntas? —le preguntó Henry a Charlotte.

—¿Cuál es tu mayor temor, Hank? —intervino Rosa.

—Tenía la esperanza de que se te olvidara preguntármelo —respondió Henry y ambos se echaron a reír. Le sirvió más té a Rosa, agarró otra Oreo y se quedó en silencio un momento—. No

es una pregunta difícil de responder —reflexionó—. Solo es que, sinceramente, no me gusta pensar en ello.

—Bueno, esta pobre chica vino hasta aquí desde Boston, así que será mejor que contestes.

—Es que es feo, me temo —dijo él con voz temblorosa.

—Dilo.

—Mi temor es no ser el primero en morir. Quedarme aquí sin ti.

En la esquina de Bulfinch Triangle, en el West End de Boston, no muy lejos de donde Henry Keane vivió de niño, se alza el edificio Lockhard, en el ruidoso cruce de las calles Merrimac y Causeway. A principios del siglo xx, esta sólida estructura de ladrillo era una fábrica de muebles que empleaba a hombres y mujeres del barrio de Henry. Ahora acoge consultas médicas, una pizzería local y una tienda de donas. También es la sede de los investigadores y los archivos del Estudio Harvard sobre el Desarrollo en Adultos, el estudio más largo que se ha llevado a cabo jamás sobre la vida humana.

Resguardados al fondo de un cajón archivador etiquetado como «KA-KE» están los expedientes de Henry y Rosa. En su interior encontramos las hojas amarillentas, con las esquinas dañadas, que contienen la entrevista inicial de Henry en 1941. Están escritos a mano, con la caligrafía experta y fluida del entrevistador. Vemos que su familia era una de las más pobres de Boston y que a los catorce años Henry fue considerado un adolescente «estable y controlado» con «una preocupación lógica por su futuro». Vemos que de joven estaba muy unido a su madre, pero que sentía resentimiento contra su padre, cuyo alcoholismo lo había obligado a ser el principal proveedor del hogar. Cuando Henry tenía veintitantos años tuvo lugar un episodio especialmente doloroso. Su padre le dijo a su prometida que su anillo de compromiso de trescientos dólares había privado a la familia de un dinero que

necesitaba. El miedo a no poder escapar nunca de las garras de la familia de Henry hizo que la chica rompiera el compromiso.

En 1953 Henry se libró de su padre cuando obtuvo un empleo en General Motors (GM) y se mudó a Willow Run, Michigan. Allí conoció a Rosa, una inmigrante danesa que tenía ocho hermanos. Un año después se casaron y fueron teniendo hijos hasta llegar a cinco. «Muchos, pero no suficientes», según Rosa.

Durante la década siguiente Henry y Rosa atravesaron momentos difíciles. En 1959 su hijo de cinco años, Robert, contrajo la polio, una dificultad que puso a prueba su matrimonio y causó mucho dolor y preocupación en la familia. Henry había empezado a trabajar en la fábrica de GM como montador, pero, después de faltar al trabajo debido a la enfermedad de Robert, fue primero degradado y más tarde despedido y llegó un momento en el que se encontró desempleado y con tres hijos que cuidar. Para llegar a fin de mes, Rosa empezó a trabajar para el Ayuntamiento de Willow Run, en el Departamento de Nóminas. Aunque en un principio el trabajo era algo temporal para ayudar a la familia, Rosa empezó a ser muy apreciada por sus compañeros, por lo que acabó trabajando ahí de tiempo completo durante los siguientes treinta años y desarrolló al mismo tiempo relaciones con personas a quienes llegó a considerar una segunda familia. Después de quedarse desempleado, Henry cambió tres veces de ámbito profesional antes de regresar a GM en 1963 y ascender hasta supervisor de planta. Poco después recuperó el contacto con su padre (que había conseguido superar su adicción al alcohol) y lo perdonó.

La hija de Henry y Rosa, Peggy, que ahora tiene cincuenta años, también participa en el estudio. Peggy no sabe lo que nos contaron sus padres, porque no queremos sesgar su relato. Tener perspectivas distintas sobre la misma familia y los mismos sucesos nos ayuda a ampliar los datos y profundizar en ellos. Cuando nos sumergimos en el expediente de Peggy descubrimos que, de pequeña, tenía la sensación de que sus padres entendían

sus problemas y que la ayudaban a animarse cuando estaba triste. En general, los consideraba «muy cariñosos». Y, en consonancia con los relatos de Henry y Rosa sobre su matrimonio, Peggy dijo que sus padres nunca habían pensado en separarse ni divorciarse.

En 1977, con cincuenta años, Henry puntuó así su vida:

*Disfrute del matrimonio:* EXCELENTE.

*Estado de ánimo durante el último año:* EXCELENTE.

*Salud física durante los dos últimos años:* EXCELENTE.

Pero no solo determinamos la salud y la felicidad de Henry, ni de ningún participante en el estudio, preguntándole a él y a sus seres queridos cómo están. Los participantes nos permiten observar su bienestar mediante distintas lentes y esto incluye de todo, desde escáneres cerebrales a análisis de sangre pasando por videos en los que hablan sobre sus mayores temores. Tomamos muestras de su cabello para medir hormonas del estrés, les pedimos que describan sus mayores preocupaciones y principales objetivos vitales y medimos lo rápido que se calma su ritmo cardiaco después de exponerlos a rompecabezas. Esta información nos proporciona una idea más completa y amplia de cómo les resulta la vida.

Henry era un hombre tímido, pero se había entregado a sus relaciones más íntimas, en concreto a su conexión con Rosa y sus hijos, y estas conexiones le proporcionaban una gran sensación de seguridad. También empleaba ciertas estrategias de afrontamiento de las que hablaremos más adelante. Sustentado por esta combinación de seguridad emocional y afrontamiento eficaz, Henry afirmaba una y otra vez que era «feliz» o «muy feliz», incluso en las épocas más difíciles, y su salud y longevidad lo reflejaban.

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 para el estudio, el mayor temor de Henry se hizo realidad: Rosa falleció. Menos de seis semanas después lo hizo Henry.

Pero el legado familiar continúa con su hija Peggy. Hace poco, acudió a nuestra oficina de Boston para una entrevista. Peggy tiene desde los veintinueve años una feliz relación con su pareja, Susan, y ahora, a los cincuenta y siete, nos explica que no se siente sola y que tiene buena salud. Es una respetada maestra de primaria y un miembro activo en su comunidad. Pero el camino que tomó para llegar a esta época feliz de su vida fue doloroso y requirió un gran coraje. Hablaremos sobre ella más adelante.

## LA INVERSIÓN DE TODA UNA VIDA

¿Qué tenía de especial la forma de afrontar la vida de Henry y Rosa, que los hacía crecer ante las dificultades? ¿Y por qué la historia de Henry y Rosa, o cualquier otra del Estudio Harvard, merece tu tiempo y tu atención?

Cuando se trata de entender qué les sucede a las personas a medida que avanzan en la vida, es casi imposible obtener imágenes completas que muestren las decisiones que toman, los caminos que eligen y los resultados que obtienen. La mayoría de lo que sabemos sobre la vida humana es porque le pedimos a la gente que recuerde el pasado, pero la memoria está llena de lagunas. Intenta recordar qué cenaste el martes o con quién hablaste un día como hoy hace un año y te harás una idea de lo mucho que no recuerdas de tu vida. Cuanto más tiempo pasa, más detalles olvidamos, y las investigaciones muestran que el acto mismo de recordar un suceso puede, de hecho, cambiar nuestro recuerdo de él.<sup>4</sup> Resumiendo: como herramienta para estudiar sucesos pasados, la memoria humana es, en el mejor de los casos, imprecisa. Inventiva en el peor.

Pero ¿y si pudiéramos ver vidas enteras a medida que se desarrollan? ¿Y si pudiéramos estudiar a las personas desde la adolescencia hasta la ancianidad para ver qué afecta de verdad a su salud y su felicidad y qué inversiones fueron de verdad rentables?

Esto es precisamente lo que hacemos.

Durante ochenta y cuatro años (y los que quedan), el Estudio Harvard ha seguido a los mismos individuos, les ha hecho miles de preguntas y ha recopilado centenares de métricas para averiguar qué es lo que de verdad hace que la gente esté sana y feliz. A lo largo de todos estos años de estudio, hay un factor crucial que ha destacado por su consistencia y por el poder de sus vínculos con la salud física y mental y con la longevidad. Al contrario de lo que muchos podrían pensar, no consiste en los logros laborales, ni en el ejercicio ni en llevar una dieta sana. No nos malinterpretes; todo eso importa (y mucho). Pero hay algo que demuestra una y otra vez su amplia y duradera importancia: las buenas relaciones.

De hecho, las buenas relaciones son tan significativas que si tuviéramos que reducir los ochenta y cuatro años del Estudio Harvard a un único principio, a una inversión vital apoyada por hallazgos similares en una amplia variedad de otros estudios, sería este: las buenas relaciones nos mantienen más sanos y felices. Punto.

De modo que si tienes que tomar una única decisión que te dé más garantías de conseguir buena salud y felicidad, la ciencia nos dice que debería ser cultivar buenas relaciones. De todo tipo. Tal y como te mostraremos, no es una decisión que se tome una sola vez, sino que se repite constantemente, segundo tras segundo, semana tras semana y año tras año. Es una decisión que se ha demostrado en muchos estudios que contribuye a la alegría y a la prosperidad vital. Aunque no siempre es fácil de tomar. Como seres humanos, incluso con nuestras mejores intenciones, nos ponemos el pie solos, cometemos errores y sufrimos por culpa de las personas que nos aman. Al fin y al cabo, el camino hacia una buena vida no es fácil, pero navegar con éxito en sus aguas bravas es del todo posible. El Estudio Harvard sobre el Desarrollo en Adultos puede indicar el camino.