

POR TU SALUD

## Como un abrazo, pero sin tocarse

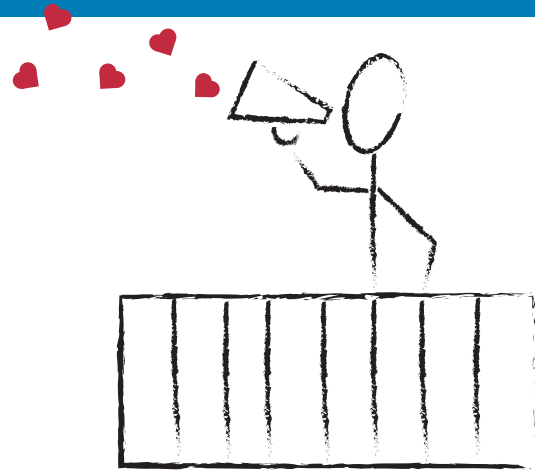
Quizá en alguna ocasión ha asistido a una charla o conferencia donde le hayan pedido que durante unos instantes cierre los ojos y piense en la última vez que se sintió feliz de verdad. Tal vez esta situación le haya resultado un poco incómoda, si bien no suele ser necesario compartir el recuerdo con los demás. Casi con certeza se puede adivinar ese momento en que nuestra mente conecta con ese recuerdo feliz, puesto que nuestra expresión cambia, se ilumina con una sonrisa sosegada. Ese instante es algo especial. Muy probablemente, en la mayoría de los recuerdos se estaba junto a otras personas.

Según Meik Wiking, del Instituto de Investigación sobre la Felicidad, en Dinamarca, “el mejor indicador de si somos felices o no son nuestras relaciones sociales. Es la pauta más clara y recurrente que veo al observar las pruebas de por qué algunas personas son más felices que otras”.

La pregunta que nos puede surgir entonces es cómo dar forma a nuestras sociedades y a nuestras vidas para que las relaciones sociales florezcan. Una respuesta puede encontrarse en un equilibrio sano entre vida y trabajo. Dedicar tiempo a tus seres queridos, cada día, sin anhelar la llegada del fin de semana para ser cómo uno quiere ser, en lugar de serlo cada día, y dedicar empeño en así lograrlo, nos lleva a un estado mayor de satisfacción.

¿Recuerdan –quizá los más mayores– esa palabra de satisfacción de Pedro Picapiedra instantes antes de salir del trabajo? Sí, era su “dabadabadú”. Esta expresión de júbilo refleja toda nuestra energía por compartir y disfrutar en común.

Este tiempo compartido con los demás crea un ambiente cálido, relajado, agradable, centrado, cercano, con-



fortable, cómodo y acogedor. En muchos sentidos es “como un buen abrazo, pero sin contacto físico”, afirma Wiking.

La situación que nos ha tocado vivir ocasionada por la pandemia del coronavirus, en la que buena parte de la población hemos vivido un periodo de encierro– confinamiento– de casi 100 días, ha trastocado sentimientos y costumbres, impidiendo la expresión de nuestro afecto y cariño a los demás.

Algo tan sencillo como apoyar una mano en el hombro de otra persona, un abrazo, un beso o una caricia en la mejilla genera al instante una sensación de tranquilidad y felicidad. Nuestros cuerpos funcionan así. Muchos de estos gestos y emociones se han visto limitados, incluso impedidos, de ofrecer a nuestros seres queridos, o ya no podrán volverse a dar por causa de la muerte que ha traído consigo la Covid-19, a tantas personas, especialmente ancianos y enfermos.

El tacto libera una neurohormona llamada oxitocina, que nos hace sentirnos felices, reduce el estrés, el miedo y el dolor. La oxitocina comienza a fluir en situaciones íntimas y nos ayuda a crear vínculos el uno con el otro, de ahí su denominación como la “hormona de los abrazos”.

De media, el 60% de los europeos se relaciona con amigos, familiares o compañeros como mínimo una vez por semana. Estos porcentajes se incrementan en los países más septentrionales, donde están más arraigados los encuentros sociales, como sucede en Grecia, Italia o España.

Hacer mimos a las mascotas tiene el mismo efecto que acariciar a otra persona, salvando algunas distancias. Se transmite amor, calidez y seguridad, tres palabras clave que configuran el concepto danés del “hygge” entendido como algo acogedor, íntimo o agradable, que captura el espíritu, aunque no recoge en sí todo su significado.

A raíz de los descubrimientos de Franz Boas, la hipótesis de Sapir-Whorf afirmaba que el idioma de una cultura refleja el modo en la sus gentes experimentan el mundo y también afecta a sus acciones en el mismo.

Es sorprendente observar cómo nuestras palabras y el lenguaje conforman nuestras esperanzas y sueños de futuro y cómo, a su vez, nuestros sueños de futuro conforman nuestros actos del presente.

Una perspectiva sobre por qué se desarrollan vocablos únicos e intraducibles es que, como parte de una cultura específica, practicamos tradiciones y modelos de comportamiento específicos. Y necesitamos palabras para ello. Quizá en este contexto, palabras como juevincho, San Fermín, tengan un significado pleno, amplio y difícil de definir en las tradiciones navarras.

Algunas palabras son fáciles de traducir, en especial las cosas visibles, tangibles. Pero cuando la palabra es un intangible – o engloba conceptos intangibles- se hace más complejo y difícil de explicar y traducir.

Esta circunstancia se presenta de una manera especial con la palabra felicidad. Según el Informe Mundial de la Felicidad, encargado por las Naciones Unidas, “si bien ciertos niveles de vida básicos son esenciales para la felicidad, una vez cubiertos éstos, la felicidad varía más según la calidad de las relaciones humanas que según los ingresos”.

La importancia de nuestras relaciones incluso ha dado lugar a intentos de evaluarlas en términos económicos.

“Poner precio a los amigos, familiares y vecinos: usar encuestas de satisfacción con la vida para valorar las relaciones sociales, un estudio realizado en el Reino Unido en 2008 estima que una mayor participación social puede conllevar un aumento de la satisfacción ante la vida equivalente a más de 100.000 euros extras al año. Parece claro ver una correlación muy fuerte: las personas son, en general, más felices cuanto más satisfechas están con sus relaciones sociales.

Así el factor de las relaciones sociales suele ser el mejor indicador de si la gente es feliz o no. Si no podemos preguntar directamente lo felices que somos, sí podemos preguntar si están satisfechos con sus relaciones sociales, puesto que eso nos da la respuesta.

### Superar emocionalmente la pandemia

El confinamiento nos ha dejado una huella en nuestro estado general de ánimo junto a otras secuelas relacionadas con la inseguridad y la supresión de libertad de actos y ocupaciones, que requerirán un tiempo para superarlas y encontrarnos nuevamente en los niveles de entusiasmo anteriores al comienzo del brote del coronavirus.

¿Lecciones aprendidas tras esta experiencia? Probablemente muchas a nivel individual, según cada persona y situación, de conciencia sobre lo que realmente importa y saber ver la belleza y la felicidad de las pequeñas cosas compartidas en compañía de los seres queridos. Quedan muchas dudas respecto al impacto social, no tanto por la gravedad de las consecuencias, sino por la fragilidad de nuestra memoria, el desigual reparto del sufrimiento de la Covid-19, y la escasa empatía hacia otras personas.

Las relaciones sociales más importantes son las relaciones estrechas en las que se viven cosas junto a otros y se experimenta el ser comprendido, en las que se comparten pensamientos y sentimientos y se da y recibe apoyo. En una palabra: hygge. La pregunta entonces es cómo dar forma a nuestras sociedades y a nuestras vidas para que las relaciones sociales florezcan. ¡Por tu Salud!

#### FUENTE

Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas. Meik Wiking. Instituto de Investigación sobre la Felicidad.