

BELLA DEPAULO, PSICÓLOGA SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD Y AUTORA:

"Necesitamos desafiar la idea de que solo las personas en una relación pueden ser realmente felices"

Cada vez más solteros y solteras han decidido serlo de forma consciente, dice esta reconocida investigadora estadounidense, quien estudia la soltería. Estas personas no solo tienen vidas tan o más satisfactorias que las casadas, sino que aprecian su tiempo para sí mismos y valoran su soledad, en lugar de temerle, asegura.

IANINA MARCANO

Bella DePaulo tiene 71 años y siempre ha sido soltera. "Soy soltera por lo que la vida en soltería tiene para ofrecer y no porque haya tenido malas experiencias románticas o porque tenga problemas", dice esta psicóloga social de la Universidad de Harvard.

Sin embargo, sí ha identificado un problema a lo largo de su vida, aclara. "Que rara vez veía personas como yo representadas en la cultura popular, en películas, programas de televisión, novelas. En la vida cotidiana, a las personas solteras que dicen querer estar solteras no se les cree. Les dicen 'aún no has conocido a la persona adecuada' o 'espera a que seas mayor y querrás casarte'. Bueno, ¡tengo 71 años! No creo que vaya a cambiar de opinión", dice DePaulo en entrevista con "El Mercurio".

Pero la soltería es mucho más que su estado civil. De hecho, es el foco de su profesión. Durante su carrera como investigadora en varias universidades de EE.UU., esta psicóloga se ha dedicado a estudiar los niveles de felicidad que reportan las personas solteras, así como sus historias de vida. Actualmente, DePaulo es académica en el Departamento de Ciencias Psicológicas y Cerebrales de la Universidad de California (Santa Bárbara).

Su charla TEDx "Lo que nadie te ha dicho nunca sobre las personas solteras" ha sido vista más de 1,7 millones de veces.

"Me di cuenta de que nuestras historias necesitan ser contadas. Necesitamos desafiar la idea de que todos quieren casarse o estar en una relación romántica y de que solo las personas en una relación pueden ser realmente felices", dice DePaulo, también autora de libros.

—¿Qué indica la evidencia científica sobre los niveles de felicidad de las personas solteras?

"Creo que ni hallazgo más importante es que hay más personas de las que creíamos que son felices siendo solteras y han



Bella DePaulo es autora de varios libros sobre distintas formas de vivir. "Solteros por naturaleza" es su más reciente título.



DOUG ELLIS PHOTOGRAPHY

elegido seguir siéndolo. Pienso que los hallazgos que desafían los estereotipos son importantes".

Un estereotipo que la ciencia ha derribado es el de que las personas solteras son infelices y que, a medida que envejecen, se vuelven aún más infelices, asegura.

"De hecho, sucede justo lo contrario! Los estudios muestran que las personas solteras suelen ser felices y que, desde alrededor de los 40 años, se vuelven aún más felices. Otro hallazgo que me encanta es que las personas que son solteras de corazón aprecian el tiempo que tienen para sí mismas, porque valoran su soledad, en lugar de temerle. También es muy poco probable que se sientan solas, otro estereotipo que ha sido desmentido".

"Soltero de corazón" es un término que se le acuña a esta especialista y que, según explica, agrupa a personas que son solteras por decisión y que son felices con ello.

"Son personas que viven su mejor vida al ser solteras, vidas más felices, significativas, plenas y auténticas. Son felices y prosperan porque son solteras, no a pesar de ello.

DePaulo destaca que si bien algunos estudios concluyen que las personas casadas les va mejor en términos de felicidad, eso no significa que les vaya mejor por el hecho de estar en pareja.

"Las personas solteras suelen ser estereotipadas, estigmatizadas, marginadas y discriminadas, algo que yo llamo 'solterismo'. Ese trato injusto puede ser lo que realmente influye (en los resultados que muestran mayor felicidad en los casados). Hay otro tipo de estudios de mejor calidad y que sigue a

las a lo largo de sus vidas y les pregunta cada año cómo están. Esos estudios muestran que las personas que se casan no se vuelven más felices ni saludables en el tiempo en comparación con cuando eran solteras. A veces se vuelven un poco más felices cuando se casan por primera vez, pero luego vuelven a estar tan felices o infelices como cuando eran solteras".

—También hay estudios que muestran que en realidad las personas solteras son más felices. ¿Qué hay detrás de ello?

"Las personas solteras más felices son aquellas que han elegido ser solteras, principalmente las personas que son 'solteras de corazón'. (...) Ellos pueden organizar su vida de la manera que les resulta más satisfactoria. Esto puede incluir cómo pasan su vida cotidiana (a qué hora se levantan y se acuestan, qué comen y cuándo, etc.), dónde viven, si viven solas, cómo decoran y amueblan sus hogares. También puede incluir decisiones importantes que cambian la vida, como mudarse lejos o cambiar de carrera; los solteros de corazón siguen su corazón en lugar de seguir a una pareja romántica".

—¿Cree que ha cambiado la percepción social de soltería en las últimas décadas?

"En muchos aspectos, se ha vuelto más positiva. Cada vez más personas solteras se quedan solteras y hablan abiertamente sobre cuánto disfrutan de sus vidas en soltería. Al mismo tiempo, hay una reacción en contra. Algunas personas se sienten amenazadas por las personas solteras felices. En su visión del mundo, solo las personas casadas o en pareja romántica

pueden ser realmente felices y tener buenas vidas. No quieren escuchar que muchas personas solteras encuentran una profunda realización en la vida en soltería".

—¿Por qué cree que persiste el estigma asociado a ser soltero?

"Pienso que la percepción de las personas sobre lo que significa estar soltero no refleja la realidad actual de quienes viven en soltería. Los estudios muestran que las personas solteras de hoy son más felices que las de décadas anteriores. Pero muchas personas no se dan cuenta de eso. Otra razón es que mucha gente está comprometida con la creencia de que las personas casadas o en pareja romántica son mejores que las personas solteras, que son más felices, saludables y, en general, superiores".

La posible consecuencia, plantea DePaulo, es que se pueda socavar la salud mental y emocional de los solteros. "Esto hace la vida más difícil incluso para las personas que disfrutan de la soltería. Puede hacer que duden de sí mismas. Muchas personas me han dicho que se casaron o entraron en relaciones románticas porque pensaron que era lo que debían hacer".

—¿Cómo cree que evolucionará la mirada sobre la soltería, especialmente con cambios como el envejecimiento de la población y la digitalización?

"En lo que respecta a las relaciones personales, espero que lleguemos a valorar una mayor variedad de relaciones, en lugar de valorar principalmente las románticas. Ya veo que eso está sucediendo. Por ejemplo, hay más libros, artículos y ensayos sobre la amistad en estos días. A medida que más personas en todo el mundo permanecen solteras durante más tiempo o durante toda su vida, más personas estarán solteras en la vejez. No tendrán un cónyuge, y muchas tampoco tendrán hijos. Es probable que valoren y mantengan relaciones con otros tipos de personas, como amigos, familiares, vecinos, mentores o tal vez personas de sus lugares de culto si son religiosos. (...) Con tantas posibilidades en línea hoy en día, todos podemos mantenernos conectados con muchas personas, cercanas o lejanas, a través de correos electrónicos, mensajes de texto y demás".

—¿Qué les diría a quienes se sienten presionados por la sociedad para entrar en una relación?

"Si eres un soltero de corazón, sientes que la vida en soltería realmente te sienta bien, que es la mejor vida; entonces, resistir la presión puede ser gratificante. Puede ser difícil al principio, pero al final podrás vivir una vida que se sienta más auténtica, significativa y plena para ti. No tendrás esa recompensa si cedés a la presión".

Los "solteros de corazón" aprecian la soledad y también disfrutan valorar la libertad que tienen para pasar tiempo con sus amigos, dice DePaulo.

FREEMIX/CREATIVITYDOMAINS