

## 5ª Reflexión: ¿Más vale solo que mal acompañado?

Si para construir una sociedad las relaciones son muy importantes, también lo son para construir nuestra felicidad. El tercer elemento del modelo PERMA de Martin Seligman que da cuenta de nuestros niveles de felicidad es precisamente las Relaciones Positivas.

De acuerdo a la psicología positiva, formar una red de relaciones es una manera de incrementar las posibilidades de una existencia más feliz. La soledad, real o imaginaria, restan de manera relevante estas posibilidades. También lo hacen aquellas relaciones que se vuelven destructivas, donde hay sistemáticamente dependencia, sometimiento o agresión.

Las relaciones positivas como aportadoras de felicidad se despliegan en dos sentidos. El primero de ellos incluye a todas las personas que son muy importantes para mí, aquellas que me apoyan, me escuchan, se preocupan por mi situación, de quienes aprendo cosas, a las que admiro, en quienes puedo confiar y regularmente al estar con ellas surge en mi esperanza, optimismo y satisfacción. Contribuyen a que pueda experimentar muchas de las emociones positivas que mencionamos antes.

En el segundo sentido de estas relaciones están todas aquellas personas para quienes yo soy muy importante, quienes esperan y reciben de mí los mismos estímulos positivos antes mencionados. En este tipo de relaciones se consigue todavía un mayor bienestar. La frase “es mejor dar que recibir” ha sido demostrada en su validez a través de estudios científicos sobre los efectos psicológicos y biológicos que causa en nosotros una auténtica generosidad.

Una comunidad familiar, empresarial, regional, nacional o internacional, prospera en función de la calidad de las relaciones entre sus miembros. Se refuerza el círculo virtuoso de lograr personas más felices y sociedades más armónicas, soportándose mutuamente en sus beneficios.

El aislamiento, la conducta egoísta y el desinterés por los demás, invierte este círculo convirtiéndolo en vicioso. Evoque el recuerdo de las grandes catástrofes (sismos, inundaciones, desplazados en guerras, etc.) donde se dispara la solidaridad de las personas ¿cuáles son las emociones que nos provocan cuando participamos al dar apoyo? En el caso contrario, ante la desigualdad, delincuencia y corrupción, donde buscamos salvar nuestros bienes y seguridad en lo individual ¿qué efectos traen a nuestro bienestar? Estos ejemplos ayudan a ilustrar lo diferente que pueden ser nuestros niveles de felicidad y nuestra sociedad si cultivamos las relaciones positivas.

Volviendo a la frase del título “más vale solo que mal acompañado”, estaremos de acuerdo en que una relación destructiva no conviene conservarla, sin embargo la soledad no representa una mejor alternativa. Si buscamos voltear hacia una red de relaciones positivas estaremos transitando hacia mayores niveles de felicidad y a lograr mejores comunidades. Estas relaciones demandarán nuestra empatía, compasión, tolerancia, escucha, inversión de tiempo, interés genuino y principalmente nuestra autenticidad.

No se trata de ser todos iguales ni de pensar de la misma forma, sino de reconocer nuestra diversidad y en el concierto de esas diferencias abrazar con entusiasmo lo valioso de la pluralidad. Recuerde también el aspecto biológico, un abrazo sincero y afectuoso tiene poderosos efectos en el bienestar de ambos y estimula más nuestras relaciones positivas.

