HIJOS = ¿FELICIDAD?

FOTO: ALFREDO CÁCERES

La pregunta es válida. Hace décadas, tener o no hijos no era tema, y hoy -en muchos casos- es una elección de vida. Sin embargo, esta opción tiene directa influencia en la satisfacción de las personas. Así lo muestra un estudio chileno que muestra que las personas sin hijos son más felices que las que tienen hijos. Una conclusión que, sin embargo, es polémica.

POR **CONSTANZA SULLIVAN**

Siempre se creyó que la paternidad fomentaba la felicidad de las personas, hasta que en 1957 una investigación italiana titulada "La paternidad como crisis" cambió esa mirada. Hoy el estudio Chile 3D, de GfK Adimark, enfocado en la felicidad, parece corroborar esa visión. En el informe se pregunta a las personas cómo se encuentran considerando todos los aspectos de su vida, siendo del 1 al 4 infeliz, el 5 una calificación neutra y del 6 al 7 feliz.

¿Los resultados? Fueron sorpresivos... o quizás no tanto. Las personas con hijos reportaron considerarse felices en menor medida que los encuestados sin prole. Un 67% de los padres dijo serlo, frente a un 74% de los que no saben de pañales ni mamaderas. Una posición que a lo largo del mundo no está necesariamente alejada de nuestra realidad.

"Tener hijos es socialmente menos glamoroso y atractivo que antes. Por eso la gente lo pospone mucho más", dice Soledad Coo, sicóloga de la Universidad del Desarrollo. La experta ejemplifica el proceso con la edad media en que las chilenas son madres por primera vez, que ha aumentado más de dos años en las últimas tres décadas, lo que en la población con mayor nivel educacional es aún más patente.

Y si bien hay evidencia a favor y en contra, los investigadores que plantean que los hijos disminuyen la felicidad han ido al alza. La autora Jennifer Senior, conocida por sus columnas en The New York Times, es una de ellas. Senior plantea básicamente que quienes tienen hijos están expuestos a un mayor estrés y tienen menor satisfacción en su vida de pareja. Aunque aporta un matiz: la felicidad no es menor por los hijos, sino por los cambios que estos acarrean en el estilo de vida, los hábitos, tiempo libre y relaciones sociales y maritales.

Susana Ifland, sicóloga clínica y presidenta de la Sociedad Chilena de Sicología Clínica, dice que esta es una realidad que ve frecuentemente en su consulta, sobre todo en parejas que se conocen alrededor de los 30 años -ella, entre los 28 y 29, y él, entre los 31 y 33-. Un periodo en que están preocupados de sus carreras profesionales, haciendo algún posgrado o dedicados en cuerpo y alma a sus trabajos. "En ese minuto si quedan 'embarazados' es, entre comillas, un gol. O, si lo buscaron, no han analizado bien qué les espera", explica Ifland.

La sicóloga es cruda. Dice que las mujeres deben congelar sus carreras por unos años y que a los hombres no les va mejor y comienza a repetirse una escena. "Él llega en la tarde a la casa, entra por la puerta y le pasan la guagua cuando lo único que quiere es llegar, sentarse y prender la televisión. Eso suele ocurrir", describe la especialista, quien agrega que esa dinámica comienza a distanciar a las parejas.

El famoso sicólogo de la Universidad de Harvard Daniel Gilbert, conocido por sus charlas Ted sobre felicidad, es otro de los que creen que los hijos disminuyen la felicidad, lo que comprobó en un estudio donde combinó economía, sicología y neurociencia. Ahí observó que un buen matrimonio y tener dinero son factores de felicidad para las personas, la que decrece con los hijos y sólo retoma niveles normales cuando estos dejan el hogar.

Qué sí, qué no

Pero no todos piensan así. En el mundo de la felicidad todos dicen tener la razón, pero hay poca coincidencia sobre el efecto de los niños. "En la literatura no hay una conclusión única. Todo depende de un montón de factores: de estar en pareja, de la educación, de la edad, de qué proyectos postergues en tu vida", explica Wenceslao Unanue, académico de la Universidad Adolfo Ibáñez y director del Instituto del Bienestar.

Marigen Narea, académica de la Escuela de Sicología de la UC, cuenta que en esta clase de estudios los resultados tienen que ver con la manera en que se les pregunta a las personas por su felicidad, porque la forma en que se enuncia puede hacer que el entrevistado exagere o subestime su felicidad. "Cuando a los papás con hijos les preguntas si son felices, se van a acordar de la noche anterior en que no durmieron nada, cuando el niño hizo berrinche y no quiso comer, o en todo el tiempo que ocuparon en la mañana tratando de vestirlo para ir al colegio", explica la sicóloga.

Narea agrega que en los estudios internacionales de felicidad es habitual que al preguntarle a un adulto con hijos qué es lo que los hace más felices en la vida o qué es lo que más los realiza respondan, precisamente, sus hijos. "En ese caso no lo relacionan con el malestar que tuvieron en la mañana, la falta de sueño o lo que tuvieron que dejar de hacer", cuenta la especialista de la UC.

A los 40 años tienes tu mundo muy bien armado, estás muy cómoda con tus rutinas y uno dedica mucho tiempo a una misma", dice Paulina Pelayo (42), socia de una agencia de comunicaciones y desde hace dos años, mamá por primera vez.

Este fenómeno ha sido explicado por Daniel Gilbert con una frase bastante dura: "Los niños son como la heroína". El investigador de la Universidad de Harvard plantea que al igual que esa droga, los hijos entregan felicidad, pero destruyen el resto de las cosas que la origina, como el poder tener sexo, juntarse con amigos, salir a conciertos o ver un partido de fútbol en tranquilidad. En resumen, quitan tiempo para las otras cosas que a las personas les gustan hacer.

Unanue dice que hay estudios para todos los gustos. Destaca un trabajo publicado en la revista especializada Demography por investigadores de la London School of Economics and Political Science, que concluyó que sí, que las personas con hijos eran mucho más felices que las sin hijos y que esa felicidad aumentaba antes de que nacieran -sólo al saber del embarazo- y que volvía a aumentar con la llegada del segundo hijo, pero que -y aquí viene lo interesante- a partir del tercero no aumentaba más y sólo se mantenía. Además, reflejó que en las personas con mayor nivel educacional, mientras más postergan su paternidad, más felicidad reportan con los hijos.

Otro destacado estudio de investigadores noruegos publicado en 2012 en el Journal Social Indicators Research vuelve a discrepar, al concluir que las personas sin hijos son ligeramente más felices. ¿La novedad? Muestra cómo la diferencia es mucho más profunda en el caso de las mujeres sin hijos, las que son mucho más felices que las que sí tienen. Una investigación de la Universidad de Glasgow reafirma que las personas con hijos son más felices, pero que para acceder a ella deben estar casadas, para los solteros no alcanza.

El quiebre de los 40

El estudio de GfK Adimark demuestra también que a nivel más específico las cifras dan un giro, mostrando que las personas que tienen hijos desde los 40 años hacia arriba son más felices que aquellos que no. Y en esto sí que hay consenso internacional.

Wenceslao Unanue cuenta que en el último estudio que él realizó en Chile, la edad era una condicionante muy significativa para ser feliz. "Si les preguntas a personas mayores probablemente te van a decir que casi es parte de su identidad, porque la sociedad te presiona a tener hijos, es casi como una obligación de la pareja. Cuando agarrabas a alguien sobre 40 años y que no tenía pareja ni hijos era significativamente menos feliz que el resto", dice el investigador.

Por su parte, Susana Ifland cree que después de las cuatro décadas las parejas están mucho más maduras para enfrentar el tener un hijo y entienden que hay cosas más importantes que la carrera profesional. "Ya saben que no todo es trabajo, progresar y lograr una meta económica, sino que ya han tenido ciertos logros y se dan cuenta de que no los llenan totalmente", explica la presidenta de la Sociedad Chilena de Sicología Clínica.

Aunque suene a cliché, muchos entrevistados apuntan a una palabra: "Trascender". "Una década hace una gran diferencia. A los 40 ya están más en condiciones de pensar en la trascendencia o en la educación que les quieren dar a sus hijos. Los valores que les quieren transmitir y qué clase de seres humanos están criando", dice Ifland.

Paulina Pelayo es un ejemplo de esta situación, tiene 42 años, es socia de una agencia de comunicaciones y hace dos años decidió ser madre. Ella cuenta que a los 30 ni siquiera se planteaba tener hijos, en esos años estaba poniendo por delante temas como los estudios, el trabajo, los viajes y vivir fuera de Chile. Una vez que cumplió los 40 tuvo a su hijo y su mundo dio un giro. "Claro que todo cambia, y lo más radical son las rutinas y la disponibilidad de tiempo, porque a los 40 años tienes tu mundo muy bien armado, estás muy cómoda con tus rutinas y uno dedica mucho tiempo a una misma. Ahora, la gran ventaja es que a los 40 ya he hecho muchas cosas y cumplido mis metas y me siento realizada. Profesionalmente, sigo desarrollando ideas y proyectos, pero no echo de menos otras actividades que he tenido que dejar", cuenta Paulina.

Para Marigen Narea, la crisis vital que experimentan las personas al llegar a las cuatro décadas se combina en el caso de las mujeres con el famoso reloj biológico. "En este minuto, especialmente las mujeres, tienen un marcador que dice 'ya no optaste por esa trayectoria'. Entonces, se entra en una crisis por dejar de hacer algo que podría afectar el indicador de felicidad", dice la sicóloga.

Mientras que Catalina Correia, directora de comunicaciones de GfK Adimark, opina que esto se puede relacionar con una menor cantidad de redes de apoyo en esa etapa de la vida. "Cuando las personas envejecen tienden a relacionarse mucho más con su familia nuclear que con amigos. Cuando uno es joven la falta del vínculo familiar cercano se puede compensar con amigos, en cambio, a los 60 años eso es más difícil, porque las personas se empiezan a aislar", explica.

Unanue concluye que estamos en una etapa de transición como sociedad y que depende mucho de la generación a la que se le pregunte cuál es la respuesta en este tema de hijos y felicidad. "Cuando la gente que hoy tiene 20 o 25 años tenga 40 años no va a ser tan importante tener hijos como es para la gente que hoy tiene 40. ¿Por qué? Porque la sociedad no va a tener las mismas presiones. Esto es un tema de convenciones", remata Unanue.