

## ¿ATA LA FELICIDAD?

### Oportunidades de matrimonio de la gente infeliz

Ruut Veenhoven

*Traducción realizada por Alejandra Cortés:*

*Supervisado por Concepción Vargas Juárez*

*El original : "Does happiness bind. Marriage changes of the unhappy"*

*Adentro: "How harmful is happiness?" Consequences of enjoying life or not.*

*Universitaire Pers Rotterdam, Netherlands (1989) ISBN nr. 90 257 22809, pp 44-60*

#### **RESUMEN**

*Este documento estudia la afirmación de que la felicidad perjudica a los vínculos sociales, en particular al matrimonio. Se ha demostrado que la felicidad favorece bastante al matrimonio. La gente casada parece por lo general más feliz que los solteros y la diferencia parece deberse en parte al efecto positivo de la felicidad sobre las posibilidades de matrimonio. La infelicidad es un inconveniente para el amor, tanto por ser generalmente un inconveniente para los encuentros íntimos como por el hecho de que actúa en detrimento del desarrollo de las características psicológicas esenciales en el matrimonio moderno.*

Existen diferentes opiniones acerca de si la felicidad fortalece o no los vínculos sociales. Por un lado, los contrarios al hedonismo proclaman que creará personas auto-complacientes que se consideran capaces de sobrevivir sin los lazos sociales. Para ellos es el sufrimiento lo que nos une, mientras que el disfrutar de la vida rompe la familia e individualiza a la sociedad. Por otro lado, la visión humanista cree que la felicidad más bien aclara el camino hacia el amor auténtico y el compromiso. Pese a necesitar menos apoyo que los infelices, la gente feliz parece más capaz de mantener lazos íntimos y aceptar la responsabilidad de otros. Este documento trata sobre este tema general, realizando un estudio de los efectos de la felicidad sobre los lazos matrimoniales. Existe una gran cantidad de investigación respecto a la correlación entre la felicidad y el matrimonio. Un resultado importante es que los solteros son generalmente menos felices que los casados. Los viudos y los divorciados tienden especialmente hacia la infelicidad. Hasta ahora esta diferencia se ha empleado siempre para mostrar que la presencia de una pareja hace la vida más satisfactoria; en otras palabras, que el matrimonio aporta felicidad. Ahora bien, esta diferencia también puede significar que la felicidad aumenta las posibilidades de matrimonio.

Es importante saber cuál de estos dos puntos de vista es el correcto, porque tienen implicaciones políticas muy distintas. Si la insatisfacción relativa de los solteros es principalmente una consecuencia de su falta de pareja, entonces se debería dar prioridad a políticas de 'apoyo a las parejas', por ejemplo otorgando subsidios a agencias matrimoniales y clubes de solteros y haciendo que la vida en común resulte fiscalmente atractiva. Sin embargo, si la infelicidad es más bien la causa y no la consecuencia, entonces se estaría solamente atacando los síntomas. Sería mejor dirigir la atención hacia los factores que causan la infelicidad, cualesquiera que fueran.

En este artículo nos proponemos estudiar la explicación alternativa. Empezaremos preguntándonos si el punto de vista inicial es correcto: ¿son realmente menos felices los solteros? Una vez hayamos establecido que no hay duda de que esto es cierto discutiremos las dos explicaciones con más detalle.

## 1 ¿SON REALMENTE MENOS FELICES LOS SOLTEROS?

### *Naturaleza de la evidencia?*

Los indicios de que los solteros son menos felices provienen de las llamadas encuestas de “Calidad de Vida”, realizadas a gran escala entre muestras representativas de la población, con cuestiones referentes a la propia situación de vida y al modo de apreciarla. Desde los años setenta, dichas encuestas se realizan periódicamente en la mayoría de las naciones ricas. En los Estados Unidos se llaman “Encuestas Sociales Generales”, en Holanda son las “Encuestas sobre la Situación de Vida” y en la Unión Europea, los sondeos bianuales del Eurobarómetro. La mayoría de estos sondeos contienen preguntas acerca de la “satisfacción con la vida” o la “felicidad”. Se han utilizado preguntas estándar para estas cuestiones y se ha probado que son razonablemente válidas y fiables.

Cuando se comparan las respuestas de solteros y casados a preguntas acerca de la felicidad, estos últimos resultan siempre más felices. No se aprecia ninguna diferencia en el hecho de si están legalmente casados o viviendo en pareja de modo informal, ni si son heterosexuales u homosexuales. Entre los que no viven en pareja, los divorciados son normalmente los más infelices, seguidos por viudas y viudos. Los que nunca se han casado son los menos infelices de esta categoría, aunque claramente menos felices que aquellos de la categoría de la vida en pareja. La **tabla 1** muestra estos resultados.

Estas diferencias en la felicidad no son igual de grandes en todos los países: son más acusadas en países occidentales modernos como Dinamarca, Holanda y Estados Unidos. En Italia e Irlanda la diferencia es mínima (Veenhoven, 1983). Las diferencias son mayores entre la gente joven. Una encuesta encontró mayores diferencias entre los hombres que entre las mujeres, pero no se ha determinado que ésa sea la norma (Veenhoven, 1984a: 245).

El hecho de que encuesta tras encuesta se reproduzca este modelo no significa que sea válido sin ninguna duda. Pudiera ser que se repitieran las mismas distorsiones. En la documentación encontramos tres posibles fallos: 1) la diferencia podría deberse a elementos estadísticos; 2) la diferencia podría deberse a respuestas estereotipadas; 3) la diferencia podría ya no ser verdadera. Ahora estudiaré estas tres posibles explicaciones. Se demostrará que ninguna de las tres es válida.

Satisfacción media con la vida de los holandeses a partir de 18 años según su estado civil y su situación de vida.

### *¿Variables?*

Por supuesto que intervienen numerosas variables, tales como “ingresos” y “edad”. Deberíamos recordar que una gran parte de los que viven solos son ancianos y viudos. Una edad avanzada y una pensión insuficiente podrían tener más que ver con su satisfacción con la vida que el hecho de que vivan solos o no. También se ha señalado que el factor “salud” podría estar complicando el asunto. Los problemas de salud hacen que disminuyan simultáneamente la satisfacción con la vida y las propias posibilidades en el mercado del matrimonio, surge entonces una relación estadística entre el hecho de vivir solo y la felicidad sin ninguna relación real entre los dos fenómenos.

Se han realizado varios procedimientos de comprobación para investigar esta especie de pseudorrelación. Glenn y Weaver (1979) abordaron el asunto en profundidad. Consideraron simultáneamente ocho variables de verificación: 1) si había niños o no; 2) la edad de esos niños; 3) la propia edad; 4) si iba a la iglesia; 5) los ingresos; 6) la educación; 7) la categoría profesional del hombre; 8) la situación laboral de la mujer. Estos factores explicaban sólo una parte de la diferencia. Jol (1984) llevó a cabo un análisis similar. Sus descubrimientos se muestran en la **tabla 2**.

Aquí de nuevo la relación se mantiene, de hecho se intensifica ligeramente por el procedimiento de verificación. Es importante señalar que las relaciones parecen no ser una variable debida a la mala salud. La salud influye en la felicidad, pero no puede explicar la diferencia entre gente soltera y la gente casada. Vivir en pareja se mantiene como la correlación más importante respecto a la felicidad, ligeramente más importante que la “salud” y la “situación laboral” y considerablemente más importante que los “ingresos” o la “educación”.  
Correlaciones de la felicidad en Holanda en 1983.

#### *¿Distorsión del estereotipo?*

Algunas personas consideran a los que viven solos como unos retraídos dignos de lástima, en particular cuando se trata de personas mayores que no se han casado nunca. Tal estigmatización podría hacer que los solteros se mostraran más inhibidos en sus respuestas sobre la satisfacción con la vida y menos reticentes a la hora de expresar sus sentimientos de infelicidad si los tuvieran.

A pesar de que esto puede tener su importancia, no puede explicar completamente la diferencia. Por una razón, el estereotipo del “pobre solterón” ha perdido fuerza en estas últimas décadas y ha sido reemplazado por la nueva imagen de “soltero codiciado”. En 1965 el 60% de la población holandesa opinaba que los solteros eran menos felices que los casados; en 1989 sólo el 21% lo creía. Mientras tanto, sin embargo, aquellos que viven solos son en realidad menos felices (Veenhoven, 1984b). En segundo lugar, las diferencias en la felicidad que se muestran en los informes no son la única evidencia: existen más indicios de que vivir solo en esta sociedad es menos satisfactorio que vivir en pareja, como que las tasas de suicidio son mayores entre los que viven solos (Diekstra, 1980) y la mortalidad es mayor entre los que viven solos. Un estudio reciente entre viudos americanos de mediana edad mostró que los que se habían vuelto a casar vivían más que aquéllos que no lo hicieron (Helsing et al., 1981). Las causas de la muerte eran variadas: entre los solteros no sólo había una mayor tasa, más o menos comprensible, de muertes por enfermedades hepáticas, accidentes y asesinatos, sino que también había claramente tasas de muerte mayores por enfermedades del corazón y cáncer. (Lynch, 1977). No resulta entonces sorprendente que los solteros tengan también mayores problemas de salud: enferman más a menudo, sus enfermedades son más graves, visitan al médico con mayor frecuencia y toman más medicación (Morgan, 1980). En lo que concierne a las enfermedades mentales, se repite el mismo patrón. Las estadísticas que reflejan el uso de los servicios psiquiátricos muestran que los solteros están claramente representados en exceso y los estudios de seguimiento de la salud psíquica muestran también más dolencias entre los solteros.

#### *¿Pasado de moda?*

Hasta ahora, no parece que exista ninguna razón para cuestionar la diferencia en sí misma. Sin embargo, esto no excluye la posibilidad de que ya no exista. Es posible que una nueva generación de “solteros codiciados” haya cambiado el enfoque. Hay por lo menos una gran cantidad de publicidad sugerente que aborda esta cuestión (Vuisje, 1978). Pero todavía este argumento tampoco se aplica. En primer lugar, los estudios que se discuten aquí son bastante recientes. La mayoría de los datos se recogieron en los sesenta y los setenta, y la investigación llevada a cabo a principios de los ochenta muestra el mismo modelo (Jol, 1985). En segundo lugar, vivir solo no es un problema prioritario para la gente mayor. Al contrario, los jóvenes solteros

parecen ser la categoría más vulnerable. En tercer lugar, existen indicios de que vivir solo en nuestra sociedad se está haciendo más difícil en vez de más fácil. En otro trabajo he demostrado que en Holanda la tasa de suicidios creció más rápidamente entre los solteros que entre los casados en las últimas décadas (Veenhoven, 1983). Finalmente, debería mencionarse que las diferencias acerca de la satisfacción con la vida entre solteros y casados son mayores en los países más modernos de Europa. En otras palabras, la relativa falta de atractivo de la vida en soltería no puede describirse como una secuela de antiguas estructuras sociales, sino como un producto de esta era. En general, las objeciones aquí discutidas no son convincentes. Debemos asumir que, en la sociedad actual, los solteros son, como término medio, menos felices.

## 2 ¿POR QUÉ SON MENOS FELICES LOS SOLTEROS? EXPLICACIONES ACTUALES

Como hemos mencionado antes, hay dos explicaciones posibles: vivir solo puede empujar hacia la infelicidad o, al contrario, la infelicidad puede disminuir las posibilidades de matrimonio. Ambas explicaciones figuran en la documentación acerca de las diferencias en la salud y los suicidios entre personas solteras y casadas. Todavía no se han aplicado a las diferencias en la felicidad.

### 2.1 Vivir solo: la causa.

Esta explicación recibe nuestra mayor atención. Hay tres variantes:

#### *La teoría del etiquetado.*

Esta variante parte de la asunción de que la elevada tasa de aflicción entre los solteros es una cuestión de estigmatización. La reputación de ser un retraído digno de lástima parece que se interioriza y se expresa como más problemas de salud y como una mayor tasa de suicidio (p. ej. Davies y Strong, 1977). Las objeciones a esta teoría, sin embargo, son las mismas que las que discutimos anteriormente en relación con la “distorsión del estereotipo”. Además, la teoría del etiquetado no puede apenas explicar por sí misma la mayor tasa de muertes. No es fácil ver cómo el estigma de ser digno de lástima se podría identificar con un mayor índice de muertes debidas a enfermedades cardíacas.

#### *La teoría de la crisis.*

Esta variante se refiere principalmente a los divorciados y viudos que experimentaron una pérdida y tuvieron que adaptarse a una nueva situación. La pena y la incertidumbre parecen hacer a estas personas más vulnerables a enfermedades y pensamientos suicidas. Esta teoría no se aplica a los que nunca se han casado. De hecho originó el intento para explicar por qué los que nunca se han casado son más capaces de hacer frente a la vejez que aquellos que perdieron a su pareja (p. ej. Fengler et al., 1982).

Esta teoría puede explicar sólo las diferencias temporales entre solteros y casados. La persistencia a largo plazo de las diferencias sólo puede explicarse cuando muchos no logran superar la pérdida.

#### *La teoría de la deficiencia.*

Esta visión hace hincapié en las ventajas del matrimonio, ventajas de las que los solteros o bien no disfrutaban o sólo disfrutaban de forma limitada. Varias de estas “funciones” del matrimonio se mencionan en la documentación: 1) la satisfacción de

necesidades básicas como el sexo y la seguridad, 2) la autoafirmación adquirida, 3) la corrección de comportamientos inadecuados, 4) el apoyo en tiempos de estrés, 5) el mejor cuidado material, y 6) sentido de plenitud puesto que hay alguien más por quien vivir (p. ej. Weiss, 1969). En otro trabajo ya he mencionado que los equivalentes funcionales de las relaciones íntimas se ven seriamente disminuidos en la sociedad moderna (Veenhoven, 1984a). Visto desde este prisma no es sorprendente que la infelicidad de los solteros sea un fenómeno bastante reciente.

A este tipo de explicación se le llama con frecuencia teoría “de la protección”. Este término es originario de Durkheim (1951), que lo usó para indicar que la presencia de una pareja o de niños puede ayudar a rechazar los impulsos suicidas.

## 2.2 Vivir solo: la consecuencia.

La otra explicación de la diferencia se conoce como la “teoría de la selección”. Asume que el mercado del matrimonio selecciona a los sanos y amantes de la vida, de modo que la gente enfermiza y problemática se “deja aparcada”. Esta teoría no se ha estudiado con detalle hasta ahora. El fin último de este artículo es desarrollarla más a fondo.

Antes de empezar, debemos señalar que la teoría de la selección tiene sus limitaciones. No se puede aplicar a todas las categorías de solteros: a los viudos relativamente infelices difícilmente se les puede atribuir la selección. Los viudos han superado la primera vuelta del mercado matrimonial con evidente éxito. Con frecuencia no hay dudas acerca de una posible selección en la segunda vuelta: en la mayoría de los casos simplemente no hay parejas disponibles para las mujeres de mayor edad, que constituyen la mayoría de las viudas. En el mejor de los casos se debería asumir que la gente problemática que consiguió superar la primera selección envió en algunos casos a su pareja a una muerte prematura. En el caso de los divorciados, la selección en la segunda vuelta es más sencilla de imaginar. Los problemas físicos, y en particular los problemas mentales, podrían hacer aumentar fácilmente las posibilidades de divorcio y disminuir las posibilidades de un segundo matrimonio. La teoría de la selección parece más aplicable a aquellos que nunca se casaron. De hecho, de entre éstos, un número desconocido nunca ha entrado en la selección porque no quiere una pareja.

## 3 LA FELICIDAD ANTES Y DESPUÉS DE UN CAMBIO EN EL ESTADO MATRIMONIAL

La cuestión es ahora saber si existe algo de cierto en estas explicaciones. Los efectos causales pueden establecerse a través de la investigación longitudinal. Por lo tanto busqué estudios longitudinales que hubieran seguido tanto el estado matrimonial como la felicidad. Encontré tres: todos americanos. Los resultados relevantes se muestran en la [tabla 3](#).

### 3.1 La felicidad tras un cambio en el estado matrimonial

A primera vista los resultados parecen indicar que un cambio en el estado matrimonial no afecta a la felicidad. Esto parecería invalidar la primera teoría de las dos posibles explicaciones y así aprobaría la admisibilidad de la segunda explicación. Erbes & Hedderson (terceros en el cuadro 3) también opinan lo mismo. Escriben “...en lugar de afectar el estado matrimonial al bienestar psicológico, es el bienestar psicológico el

que afecta al estado matrimonial” (p. 937). Pero esta conclusión no está bien considerada. Permitámonos reflexionar más de cerca sobre los resultados.

*¿No más feliz después del matrimonio?*

En el estudio llevado a cabo por Nock (1980), resultó que los entrevistados que se casaron durante el período de investigación no eran significativamente más felices en la última entrevista que en la primera. Esto es aplicable tanto a los que se casaron por primera vez como a los que se volvían a casar. La misma tendencia se muestra en el estudio de Spanier & Furstenberg (1982) entre gente divorciada: la vuelta al matrimonio (formal o no) no se seguía por un aumento significativo de la felicidad. ¿Implica esto que los solteros no se están perdiendo demasiado, o por lo menos que se ven compensados por los frutos de la libertad?

Estos resultados son sin duda sugerentes, pero no convincentes. El período cubierto por estos estudios es demasiado corto y la atención se centra en las fechas legales del matrimonio y del divorcio más que en el momento en que las relaciones se establecieron o disolvieron de hecho. Estas últimas fechas a menudo precederán a las anteriores en un tiempo considerable. En el estudio de Spanier y Furstenberg, la mayoría de la gente que se volvió a casar probablemente ya mantenía la relación en la época de la primera entrevista. El setenta por ciento de los entrevistados habían respondido afirmativamente cuando se les preguntó si planeaban volver a casarse (p. 174): en otras palabras, ya estaban disfrutando de muchas de las ventajas del matrimonio, con lo cual no es sorprendente que dos años después no fueran mucho más felices que antes. Esto se aplica en menor extensión al estudio de Nock. Este cubre un largo período de tiempo; pero aquí también parece que la mayoría de los matrimonios que tuvieron lugar durante el transcurso de esos cinco años eran la continuación de relaciones que ya funcionaban en el momento de la primera entrevista.

*¿No menos feliz tras el divorcio?*

No hay duda de que la muerte del cónyuge reduce considerablemente la felicidad. Nock encontró un descenso medio de un punto en una escala de siete. El divorcio también era seguido por un descenso de la felicidad, aunque en menor medida. Los otros dos estudios obtuvieron conclusiones diferentes: Erbes y Hedderson no encontraron ninguna alteración y Spanier y Furstenberg encontraron que de hecho la felicidad aumentaba tras el divorcio. ¿Podría esto significar que el divorcio no es tan malo, o incluso un alivio? Cuando se consideran estos resultados, uno debe de nuevo recordar que la fecha del divorcio no señala el final real de la relación: el divorcio no es algo que surge de repente. Normalmente está precedido por años de problemas y dificultades. Se ha estimado que la gente con malos matrimonios es por media más infeliz que los divorciados (Glenn & Weaver, 1981: 165). Desde este prisma, es entonces bastante lógico considerar que el divorcio en sí mismo tenga poco efecto sobre la felicidad.

Este argumento se aplica en menor medida a la viudedad: la muerte de la pareja a menudo se anuncia con algún tiempo de antelación al hecho en sí, sin embargo, el aviso suele ser menor que en caso del divorcio. Pudiera ser que el menor período de adaptación explicara el mayor descenso de la felicidad entre los viudos que entre los divorciados. La transición suele ser también mayor en el caso de la viudedad: la separación no está precedida de un período de conflicto y los lazos pueden ser más fuertes, de hecho los lazos pueden haberse fortalecido por la muerte.

La muerte es también más definitiva que el divorcio: uno no se puede refugiar en la idea de que al final todo se arreglará.

#### *La felicidad como pronóstico del estado civil*

Spanier & Furstenberg encontraron que dos años después, estaban de nuevo casadas menos personas de las que eran poco felices en la primera entrevista que de aquellas que eran inicialmente más felices (p. 178). Los resultados de la encuesta de Erbes & Hedderson muestran la misma tendencia: esta vez bajo la forma de más divorcios entre los inicialmente menos felices. Erbes & Hedderson estimaron que la insatisfacción conduce al divorcio, y no a la inversa: "...la gente con actitudes negativas es más propensa a la separación/divorcio" (p. 939).

Sin embargo, aquí también debemos ser cautos y no precipitarnos en las conclusiones: el aumento de la probabilidad que Spanier & Furstenberg observaron entre sus entrevistados "más felices" bien podría ser consecuencia de la presencia de una pareja en el momento de la primera entrevista, es decir, esta era la razón de su felicidad. En sus observaciones Spanier & Furstenberg atribuyen la mayor felicidad de este grupo a las perspectivas de un nuevo matrimonio: "la probabilidad de que uno vuelva a casarse puede estar relacionada con el bienestar propio durante el período inmediato después de la separación" (p. 718). Lo mismo se aplicaría a la mayor tasa de divorcio entre los entrevistados infelices en la encuesta de Erbes & Hedderson. Aquí de nuevo podría tratarse de una cuestión de anticipación: incluso antes de que el divorcio fuera una posibilidad real, la satisfacción con la vida del grupo bien podría haberse visto desalentada por problemas matrimoniales.

Con todo ello, no puede decirse que ninguno de estos tres estudios de panel ofrezca base suficiente para apoyar el argumento de que la felicidad es el resultado en vez de la causa de la situación.

## **4 ¿CÓMO PODRÍA LA FELICIDAD AFECTAR A LAS POSIBILIDADES DE MATRIMONIO?**

Por el momento, supongo que la infelicidad crónica tiene una influencia negativa sobre las propias posibilidades de matrimonio. Vale la pena estudiar cómo puede ocurrir esto. Obviamente podemos hacer poco más que especular: además el fin último de este trabajo es generar nuevas hipótesis, no comprobar las establecidas.

Cuando se discuten los posibles efectos de la felicidad, debe distinguirse entre los directos y los indirectos. Los "efectos directos" son aquellos que tiene la felicidad en sí misma sobre las posibilidades de iniciar y mantener una relación. Los "efectos indirectos" se refieren a las consecuencias de la felicidad sobre el desarrollo personal, en especial sobre las características personales que hoy en día se denominan "competencia relacional" (Hansson et al., 1984).

También es importante destacar que los efectos de la felicidad pueden variar a lo largo de las fases de la relación. Por lo tanto haré la distinción entre: 1) el desarrollo de actitudes hacia el matrimonio y el amor, 2) conocer candidatos, 3) cortejo, y 4) mantener la relación una vez establecida. Finalmente, las relaciones no se desarrollan en un vacío social: los posibles efectos de la felicidad sobre las posibilidades en el amor dependen de los ideales románticos predominantes y de la práctica normal del matrimonio. Mostraré que la felicidad es especialmente crucial en el contexto de los modernos modelos occidentales de matrimonio.

#### 4.1 Efectos debidos a la felicidad como tal

Hay al menos tres razones por las cuales es más difícil para las personas con infelicidad crónica encontrar un cónyuge y una razón por la cual los infelices corren un mayor riesgo de ver destruido su matrimonio.

*¿Hay menos parejas con mentalidad parecida para los infelices?*

Al elegir una pareja el principio de la similitud o “semejante busca semejante”, juega un papel importante. No sólo se da una preferencia por una pareja con unos antecedentes sociales y una educación similar, sino que la gente también busca parejas en las que reconocerse tanto en las ideas y emociones como en otras características implicadas (De Hoog, 1982). Parece probable que esta preferencia también se aplicará a las propias actitudes hacia la vida. Si es así, la gente infeliz estará en desventaja en el mercado del matrimonio porque en él hay más gente feliz que infeliz [MF1] <sup>1</sup>.

Si los infelices gozan de menos posibilidades, entonces esto puede suponer mayores consecuencias para ellos que la mera búsqueda larga. Puede también inducirles a volverse menos discriminatorios en su elección de pareja, por lo cual aumentarán sus probabilidades de tener una relación sin éxito.

*¿La gente infeliz está menos solicitada?*

La felicidad no es un tema indiferente socialmente. La cultura occidental admira a aquellos que disfrutan de la vida. Por lo tanto los infelices resultan probablemente menos atractivos a los ojos de las parejas potenciales. Existen claros indicios de que hay menos demanda de gente infeliz. Los experimentos han mostrado que se les considera menos agradables y que están menos solicitados como compañeros de viaje y colegas. Hasta la gente infeliz prefiere también una compañía feliz (Bell, 1978; Coney, 1982).

*¿La gente infeliz es menos fácil en el trato?*

Existen indicios de que las personas realizan menos contactos y encuentran más difícil relacionarse con otros cuando se sienten deprimidas que cuando se encuentran optimistas. Wessman (1960), por ejemplo, hizo que unos estudiantes mantuvieran un “diario del humor” durante seis semanas. Descubrió que los días que estaban desanimados, los estudiantes eran menos activos y abiertos a otras personas que los días que se sentían bien. Los resultados de los experimentos muestran la misma tendencia: la gente cuyo estado de ánimo era alto se mostraba más servicial y colaboradora que los controles, mientras que la gente a deprimida se mostró más introvertida (p. ej. Gouax, 1971).

Si un ánimo bajo favorece sin duda la introversión social, ocurre entonces que la gente infeliz tendrá más dificultades para encontrar pareja. Igualmente podemos imaginar que se encontró que los infelices eran menos aptos para enamorarse que los felices (Critelli, 1977). Esto resulta contrario a la teoría de que la gente infeliz busca consuelo en el amor.

Todo esto puede afectar a la perspectiva de amor y matrimonio. Puede albergar tanto actitudes cínicas como ideales irreales, reduciendo ambas las posibilidades de matrimonio.

*¿Es la gente infeliz menos segura?*

En la sociedad occidental moderna, los matrimonios ya no se establecen por razones de necesidad económica ni oportunismo político; el principal motivo hoy en día es el



placer de vivir juntos. Esto desemboca en unas bases decididamente frágiles, razón por la cual tantos matrimonios actuales terminan en divorcio. Así visto, no resulta sorprendente que los esposos de hoy en día sean propensos a preocuparse de si su relación es realmente un éxito. Si uno de ellos es infeliz crónico, seguramente surgirán dudas, si no existe ninguna otra razón evidente, como una enfermedad o un problema de desempleo.

#### 4.2 Efectos debidos a características dependientes de la felicidad

El placer que una persona recibe de la vida probablemente afectará para un mayor desarrollo psicológico. Es probable, por ejemplo, que los niños felices se comporten de una manera más simpática que los niños pesados y que por lo tanto crezcan con una mayor confianza en el ser humano. En otro trabajo he mostrado que una gran parte de las correlaciones personales con la felicidad se pueden interpretar de esta manera (Veenhoven, 1984a: 277). Concretamente, existen indicios de que la infelicidad alberga una actitud pasiva hacia la vida (p. 282) y refuerza la idea de que la propia vida está siendo manejada por fuerzas externas ajenas a nuestro control (“creencia del control externo”, p. 292). También parece que la infelicidad tiende a desarrollar una “imagen negativa de uno mismo”, y por lo tanto a “preocuparse por uno mismo” más que por abrirse a otros, y disminuye la empatía (p. 280).

Todas estas características se refieren en la documentación como aspectos de “competencia relacional” (véase Hanson et al., 1984). Son estas características las que determinan principalmente el grado hasta el cual uno es capaz de sacar provecho de las propias posibilidades en el mercado matrimonial. El siguiente párrafo trata más detalladamente cómo puede funcionar esto y por qué estas características son particularmente cruciales en la sociedad moderna.

##### *Pasividad*

Una actitud pasiva hacia la vida no mejora las oportunidades en el amor. Puede fácilmente conducirnos a esperar al príncipe azul. Puesto que la mayor pasividad de la gente infeliz supone menos contactos, las posibilidades reales de encontrar tal príncipe son realmente pequeñas. La pasividad es especialmente nociva en el mundo actual, donde se espera que cada uno busque su propia pareja; podría no ser tan perjudicial en culturas en las que el matrimonio es concertado o en las que la elección de pareja se limita a un reducido círculo local. De nuevo aquí vale la pena recordar que es en los países más modernos donde las diferencias entre la felicidad de la gente soltera y casada son más pronunciadas.

También es posible que una actitud pasiva haga más probable la ruptura de la relación: en estos tiempos se requiere una actitud más activa. La desaparición de muchas de las normas que solían guiar la relación conyugal en tiempos antiguos implica que uno mismo deba moldear la relación; esto requiere iniciativa y creatividad. Nuevamente esto es más típico en la mayoría de las sociedades modernas.

##### *Control externo*

Difícilmente se puede esperar iniciativa de gente que cree que su propio esfuerzo no vale nada. Esta es una de las razones por las que la gente infeliz tiene menos probabilidades de jugar un papel activo en el mercado matrimonial. La idea de que la propia vida está controlada por fuerzas externas no ayuda tampoco a una relación en curso: no motivará a estas personas para que intenten cambiar los patrones que no les sean satisfactorios. Nuevamente, y por las mismas razones, los problemas serán mayores en las sociedades modernas que en las tradicionales. El matrimonio

tradicional se caracteriza por roles específicos para el hombre y la mujer, cada uno con su propia esfera de influencia. De Swaan (1982) se refiere a este fenómeno como una “convivencia de órdenes”. Describe el desplazamiento gradual hacia la “convivencia por negociación”, en la cual los cónyuges desarrollan sus propios acuerdos. Las parejas que no son capaces de mantenerse por sí mismas pueden encontrarse en desventaja en este último modelo. A largo plazo puede forzarles a abandonar completamente el matrimonio, puesto que negocian mal su postura.

#### *Autoestima más baja*

Tener contacto con otras personas resulta mejor si uno mismo se considera como alguien que merece la pena: si no lo hace, se puede ser demasiado rápido anticipando el rechazo. Una baja autoestima también puede llevarnos a elegir la pareja que no sea adecuada: no es un buen principio.

Hay otras razones por las cuales una baja autoestima no es útil para mantener relaciones existentes. La auto-depreciación es un inconveniente en las relaciones amorosas. La gente que no se gusta a sí misma siente una fuerte necesidad tanto de amor como de comprensión, pero al mismo tiempo no puede creer que gusten realmente a la otra parte. También, suelen estar demasiado preocupados por ellos mismos como para ser capaces de dar suficiente a cambio (véase Frenken, 1978). Otra vez aquí hablamos de una característica que juega un papel determinante en el matrimonio moderno. El matrimonio tradicional podía de alguna manera mantenerse sin amor, pero el matrimonio moderno no puede. La autoestima es por lo tanto más importante para el matrimonio moderno.

#### *Menos empatía*

La empatía juega un papel importante a la hora de establecer contacto con otras personas. Al “conquistar” una pareja hay que ser capaz de ponerse en la situación de la otra persona. Una evaluación incorrecta de los sentimientos del otro puede conducir a un rechazo doloroso.

La empatía sigue siendo importante después de que el contacto inicial ya se ha realizado: cuanto más capaz sea uno de comprender a la otra parte, más adecuadamente podrá reaccionar. De nuevo estas capacidades son cruciales para el matrimonio moderno. El entendimiento mutuo y la apertura son más importantes en el modelo moderno de amor que en el modelo tradicional en el que la “fidelidad” y la “obligación” desempeñaban un papel más importante.

### **4.3 Esquema de resumen**

La **Tabla 4** propone las diversas hipótesis. Un estudio más profundo debe establecer en qué medida son viables. Tal investigación deberá ser de diseño longitudinal, cubriendo un período de al menos cinco años. No debería limitarse a las alteraciones formales en el estado civil sino que debería hacer hincapié en el momento en que las relaciones comienzan o terminan de hecho.

Posible relación entre vivir solo y la satisfacción con la vida

## **5 CONCLUSIÓN**

Una apreciación positiva de la vida parece favorecer las posibilidades de matrimonio. La evidencia de que disponemos no nos da, sin embargo, pruebas definitivas. De cualquier modo, está claro que la felicidad no daña al matrimonio. Más bien fomenta las posibilidades de encontrar pareja y de mantener la unión.

<sup>1</sup> Por lo menos este sería el caso en países en los que sólo cerca del 20% de la población no está satisfecha con sus propias vidas: resulta interesante que en países como Irlanda e Italia, donde el porcentaje de gente infeliz es mucho mayor, no hay diferencias entre la felicidad de los casados y de los que viven solos.

**REFERENCIAS**

- Bradburn, N.M. (1969), *The Structure of Psychological Well-Being*, Chicago: Aldine.
- Coney, J. (1982). 'Shunning the depressed'. *Psychology Today*, 3, 80-81.
- Critelli, J.W. (1977). 'Romantic attraction and happiness'. *Psychological Reports*, 41, 721-722.
- Davies, A.C., & Strong, P.M. (1977). 'Working without a net: the bachelor as a social problem'. *Sociological Review*, 25, 109-127.
- Diekstra, R. 'Het zelfgekozen einde: hoe vaak komt suïcidaal gedrag voor'. *Intermediair*, 32, 1-19.
- Durkheim, E., (1952). *Suicide: A study in sociology*. New York: The Free Press.
- Erbes, J.T., & Hedderson, J.J.C. (1982). 'A longitudinal examination of the separation/divorce process'. *Journal of marriage and the Family*, 44, 702- 720.
- Fengler, A.P., Danigelis, N., & Grams, S. (1982). 'Marital status and life-satisfaction among the elderly'. *International Journal of Sociology and the Family*, 12, 63-76.
- Frenken, J. (1978). 'Liefde en zelfwaardering'. In R. Veenhoven (Red.), *De Liefde Ontleed*. Rotterdam: Kooyker.
- Glenn, N.D., & Weaver, C.N. (1981). 'The contribution of marital happiness to global happiness'. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 161-168.
- Gounaux, C. (1971). 'Induced affective state and interpersonal attraction'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 20, 37-43.
- Hansson, R.O., Jones, W.H., & Carpenter, B.N. (1984). 'Relational competence and social support'. *Review of Personality and Social Psychology*, 5, 265-284.
- Helsing, K.J., Moyses, S., & Comstock, G.W. (1981). 'Factors associated with mortality after widowhood'. *American Journal of Psychological Health*, 71, 802-809.
- Hoog, C. de (1982). *Partnersselectie bij huwelijksluiting in Nederland*. Proefschrift, LH Wageningen.
- Jol, C. (1984). 'Een gelukkig mens ... wat is dat?' *Rekenschap*, 31, 178-185.
- Jol, C. (1985). 'Toch liever samen dan alleen. Veranderingen in welbevinden en levensomstandigheden van alleenstaanden 1974-1983'. *CBS Select*, 3.
- Jones, W.H., Freeman, J.E., & Goswick, R.A. (1981). 'The persistence of loneliness: Self and other determinants'. *Journal of Personality*, 49, 27-48.
- Lynch, J.J. (1977), *The broken heart: The medical consequences of loneliness*. New York: Basic Books.
- Morgan, M. (1980). 'Marital status, health, illness and service use'. *Social Science and Medicine*, 14, 633-643.
- Nock, S.L. (1981). 'Family life-cycle transitions: Longitudinal effects on family members'. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 703-715.
- Segraves, R.T. (1980). 'Marriage and the mental health'. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 6, 187-198.
- Spanier, G.B., & Furstenberg, F.F. (1982). 'Remarriage after divorce, a longitudinal analysis of well-being'. *Journal of Marriage and the Family*, 44, 709-720.
- Swaan, A. de (1982). 'Uitgaansbeperking en uitgaansangst; over de verschuiving van bevelshuishouding naar onderhandelingshuishouding'. In *De mens is de mens een zorg*. Amsterdam: Meulenhof.
- Veenhoven, R. (1983). 'The growing impact of marriage'. *Social Indicators Research*, 12, 49-63.
- Veenhoven, R. (1984a), *Conditions of happiness*. Dordrecht/Boston: Reidel.
- Veenhoven, R. (1984b). 'Zonder partner even gelukkig?' In R. Veenhoven (Red.), *Betere wereld, gelukkiger mensen?*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Veroff, J., Douvan, E., & Kalka, R.A. (1981). *The Inner American*. New York: Basic Books.
- Vuisje, H. (1978). 'De Nieuwe Vrijgezellen'. *De Haagse Post*, 5 augustus.
- Ward, R.A. (1979). 'The never married in later life'. *Journal of Gerontology*, 34, 861-869.
- Weeda, I. (1983). *Voor en na de echtscheiding*. Utrecht: Spectrum.
- Weiss, R.C. (1969). 'The fund of sociability'. *Social Science and Modern Society*, 6, 36-43.
- Wessman, A.E., Ricks, D.F., & McIlvaine Tyl (1960). 'Characteristics and concomitants of mood fluctuations in college women'. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 60, 117-126.

**Tabla 1. Satisfacción media con la vida de los habitantes holandeses a partir de 18 años según su estado civil y su situación de vida.**

Viviendo en pareja	
- casado	1.9
- otros	2.0
Viviendo solo	
- nunca casado	2.1
- viudo	2.3
- divorciado	2.6
Puntuaciones basadas en preguntas acerca de la satisfacción percibida con la vida: 1: muy feliz, 2: feliz, 3 : indeciso, 4: no muy feliz.	
Fuente: Encuesta sobre situación de vida de la CBS, 1983.	

	<b>correlaciones con la situación en el momento</b>	<b>efectos estandarizados (beta)</b>
Presencia de pareja (sí/no)	+0.17	+0.19
Número de problemas de salud prolongados	-0.16	-0.17
Empleado (sí/no)	-0.11	-0.14
Número de amigos	+0.10	+0.13
Frecuencia con la que asiste a la iglesia	+0.07	+0.11
Medicamentos prescritos (sí/no)	-0.13	-0.09
Niños en casa (sí/no)	-0.01	-0.07
Conservador	-0.08	+0.07
Edad	-0.08	+0.05
Sexo (hombre/mujer)	-0.00	+0.05
Ingresos familiares	+0.12	+0.04
Educación	+0.08	+0.04
Trabajo voluntario (sí/no)	+0.06	+0.04
% de concordancia explicada		18

Felicidad medida por un índice de: 1) pregunta: “¿en qué medida se considera una persona feliz?”, 2) pregunta: “¿en qué medida está contento con la vida que lleva?”, 3) puntuación de balance emocional, 10 preguntas acerca de estados de ánimo y emociones en el pasado reciente (Bradburn, 1965)

Fuente: Jol 1984: 183.

**Tabla 3. Algunos estudios longitudinales sobre la felicidad y los cambios en el estado matrimonial**

<b>Fuente</b>	<b>Población</b>	<b>Período</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Resultados de felicidad</b>
Nock 1980	Personal USA N= 963, de los cuales: -41 casados en primeras nupcias -25 casados más veces -79 divorciados -11 viudos durante el período de investigación	1972-1977 2 entrevistas	diez preguntas sobre “sentimientos acerca de la vida”, una de ellas referida a la “satisfacción”	-casarse no aumenta la felicidad -ausencia de incremento significativo tras primer matrimonio -ausencia de incremento significativo tras otros matrimonios -disolver el matrimonio disminuye algo la felicidad -ligero descenso tras el divorcio -considerable descenso tras la muerte del cónyuge
Spanier & Furstenberg 1982	divorciados recientes USA N = 180, de los cuales: -63 casados más de una vez -24 empezaron a cohabitar -93 permanecieron solos durante el período de investigación	1977-1979 2 entrevistas	dos preguntas acerca de la “satisfacción con la vida” Escala de Balance Emocional (Bradburn, 1969)	-el primer año tras el divorcio aumenta la felicidad -mayor aumento para los que pasaron a vivir con una nueva pareja -de los más felices en 1977 muchos se habían vuelto a casar en 1979
Erbes & Hedderson 1984	varones casados y divorciados en USA N = 2423, de los cuales: -40 ya estaban divorciados -108 se divorciaron durante el período de investigación.	1968-1972 5 entrevistas	una pregunta acerca del grado en que uno espera que la vida se ajuste a sus demandas	-los divorciados ya eran menos felices antes del divorcio -tras el divorcio la felicidad no decrece, pero tampoco crece -los divorciados pemanecen menos felices que los casados -la diferencia entre la felicidad de los casados y de los divorciados de “larga duración” (antes de 1968) no se reduce -entre los casados los que no lo son en primeras nupcias son ligeramente menos felices

**Tabla 4. Posible relación entre vivir solo y satisfacción con la vida**