



LOS AMIGOS QUE NOS HACEN FALTA.

Bibiana Buchbinder.¹

En memoria de June, amorosa y fiel compañera.

“Me enojé. Sentado en el suelo, apoyé mi enojo en mi planta de naranja lima”

José M. de Vasconcelos.²

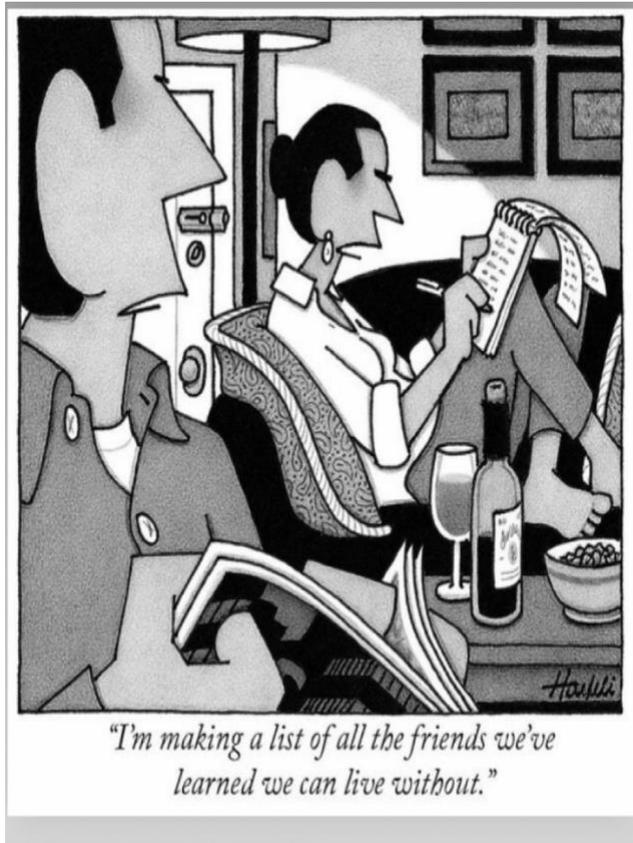
Si alguna vez hemos sentido la falta de amigos, la sensación de aislamiento o de exclusión de un grupo social, al parecer *no estamos solos*: el 33% de la población adulta mundial y el 61% de la población estadounidense reportaron haber experimentado esa gama de sentimientos al momento de la encuesta (1)(2). El estudio de la soledad se ha convertido en foco de la investigación científica, por su gran impacto en el bienestar y la salud de las personas en múltiples niveles (3).

Es interesante aclarar la diferencia entre **sentirnos** solos y **estar** solos (2). Nobel lo ilustra así: si desde Marte alguien observara la tierra con un potente telescopio -que atravesase las paredes de las viviendas-, podría detectar a las personas que *están*

¹ Psicóloga Clínica. MSP, MNeuroPsy.

² Mi planta de naranja lima.

solas, pero no así a las personas que *se sienten* solas. Asimismo, habría personas que, aunque estén rodeadas de gente, no se sienten emocionalmente “cerca” de nadie - señala Waldinger -(2).



Durante la pandemia de COVID-19, los efectos de la *distancia física* (estar separados) y la *distancia social* (estar desconectados), se presentaron como fenómenos superpuestos. La pandemia parece haber potenciado la conciencia de la gente sobre el aislamiento (2). Las reflexiones sobre la *calidad de nuestros vínculos, nuestras relaciones de amistad, y las cuestiones de reciprocidad* estuvieron a la orden del día ¹.

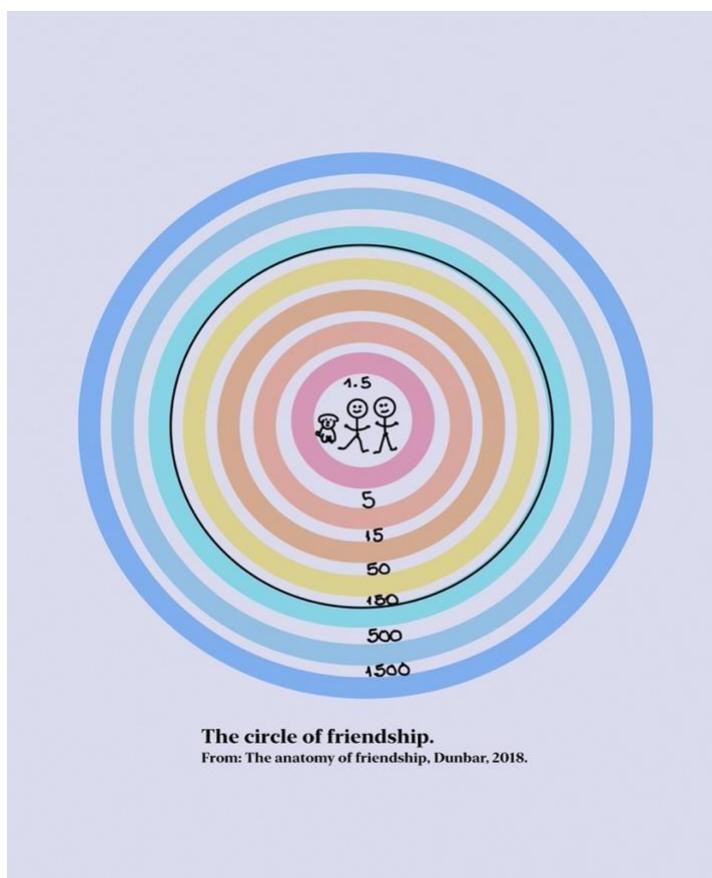
El error de Roberto Carlos: no es posible tener un millón de amigos (pero cantar ayuda³)

Se define amigo como “las personas que comparten nuestra vida (...), es la gente con quienes hacemos *un esfuerzo para mantener contacto y hacia quienes sentimos una relación emocional*” (5) o “pares de individuos que se comprometen en interacciones

³ Roberto Carlos cantante brasileño autor de la canción que versa: “yo quiero tener un millón de amigos y así mas fuerte poder cantar”.

de afiliación bidireccionales (no agresivas-no reproductivas) con una **frecuencia y consistencia** que las diferencia de las de los no amigos” (6).

Las relaciones de amistad requieren de *atención y presencia física* por lo que implican una *inversión de tiempo*. Al ser el tiempo limitado -debido a nuestras tareas cotidianas- también lo sería el número de amigos posibles en nuestros círculos personales. El “número de Dunbar” es propuesto como el número máximo de interacciones sociales que cada persona es capaz de tener. Estas incluyen contactos cercanos, como los mantenidos con la pareja o un amigo íntimo, hasta aquellos con conocidos, mantenidos cotidiana pero superficialmente (que incluiría la “convivialité” o el “small talk). El tamaño promedio de la red social personal sería de 150 individuos, observándose tanto en las organizaciones humanas como en las de animales cazadores-recolectores. (Nota al pie: nuestras mascotas también formarían parte del círculo) (5).



Podemos representarnos estas redes sociales en capas concéntricas que van de mayor a menor grado de cercanía emocional. Todos tenemos una *red personal social única*, como las huellas dactilares (5C). La mayor cantidad de personas en una red resultan en relaciones más débiles. Las mujeres tienden a invertir más tiempo y atención a las relaciones más cercanas. Los hombres sacrifican calidad por cantidad (>amigos<tiempo) (6a).

La **confianza y la cercanía emocional** son dimensiones definitorias de las relaciones sociales. La confianza recíproca influye en la predisposición a ofrecer ayuda a los miembros del grupo. A su vez, sentirnos parte de vínculos de amistad, estimula nuestro deseo de actuar altruísticamente hacia otros miembros del grupo social. En un estudio poblacional con mujeres belgas y británicas encontraron que *a mayor cercanía emocional se observa una mayor cantidad de encuentros a lo largo de un intervalo de tiempo* (5A). El índice de deterioro de una relación cuando fallamos en contactar a esa persona es tan súbito, que después de un periodo de contacto disminuido, compensamos hablando por mas tiempo (5B).

Dar para recibir, recibir para dar (el efecto Franklin⁴)

Tendemos a creer que las personas prefieren recibir antes que dar. Sin embargo, el deseo de recibir ayuda se correlaciona con el deseo de dar ayuda y de responder a las necesidades de otros. Las personas tienden a preferir relaciones donde hay una **mutua y equilibrada preocupación por el bienestar del otro** (7) La satisfacción personal en las relaciones es mejor predicha por la ecuación de costos mas recompensas que por la de recompensas menos costos (8). Es interesante señalar que, bajo la influencia de *estados de ánimo depresivos*, solemos evitar contactar a nuestros amigos porque tememos ser una carga para ellos. Sin embargo, perdemos de vista que los estaríamos privando de la satisfacción de poder ayudarnos, de la oportunidad de fortalecer nuestros lazos de amistad, de incrementar el sentido de pertenencia y por añadidura el de nuestra existencia.

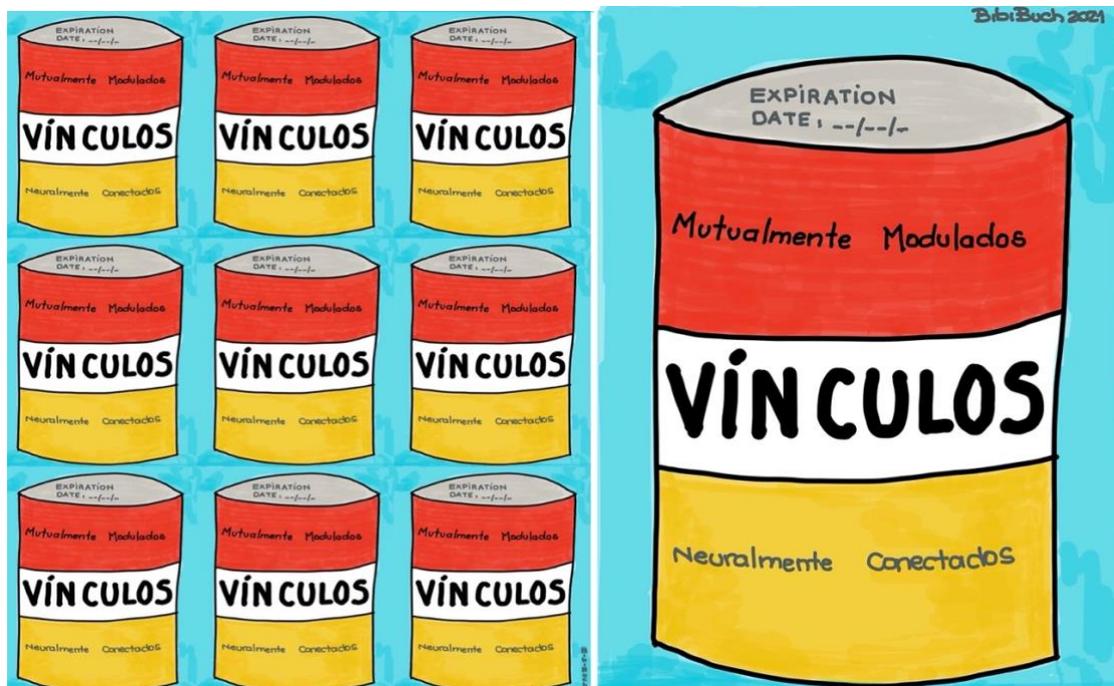
⁴ <https://evolucionyneurociencias.blogspot.com/2015/03/el-efecto-benjamin-franklin.html>

✓ Moraleja: nunca desestimes la oportunidad de satisfacer la necesidad de tu amigo de hacer algo por vos.

Cuáles serían los factores que favorecen la conexión entre amigos?

Se ha observado que algunas similitudes entre las personas favorecen la formación de lazos de amistad tales como la edad, el género, los valores, el sentido del humor y la personalidad (5). Un dato curioso es que la **sincronía de las conductas como en la actividad física conjunta** (remar) favorece la formación de lazos sociales⁵ (6). **Bailar, cantar y reír**, son conductas que pueden involucrar a un conjunto mayor de personas, fortaleciendo el lazo social con las personas de círculos mas distantes (5D). Cantando, Roberto Carlos pudo haber alcanzado su objetivo.

Tienen los vínculos fecha de expiración?



⁵ Mediados por la producción de endorfinas.

La **confianza** es un elemento central de las relaciones sociales (5E), y su ruptura es mejor tolerada en los círculos cercanos que en los lejanos, aunque repetidas situaciones de engaño pueden convertirse en “la gota que rebalsa el vaso”. **La falta de cuidado, la pobre comunicación, los celos y el consumo de sustancias** se señalan como otros motivos de ruptura de las amistades (5F). El “freeriding” (la acción de tomar beneficios sin asumir los costos) lleva al colapso y la rápida contracción de las redes sociales. La habilidad para **regular las demandas** hacia los amigos, el **evitar tomar mas de lo que se da**, y el **no abusar del cotilleo**, impactarían positivamente en el mantenimiento de lazos de amistad a largo plazo (5G).

Pequeño anuncio sobre el sistema de recompensa y la tolerancia a la desilusión.

Supongamos el caso de personas que se conocen y se caen bien. Cuando una propone “a ver cuando nos vemos”, “algún día nos tomamos un café”, generamos una expectativa de recompensa (encuentro amistoso). Si esa promesa de encuentro tarda (mucho) en llegar, o se repite solo como promesa, **el interés cae en picada**. Sostener el interés por el intercambio con otro es un arte que requiere el punto justo para *no ahogarlo por exceso, pero no apagarlo por defecto*.

✓ Moraleja: si alguien te interesa como amigo proponé el encuentro solo cuando puedas realizarlo.

Addenda: Anécdotas de pandemia.

La pandemia ha expuesto la vulnerabilidad humana en sus variadas expresiones. Aunque muchas personas encontraron alivio al sentimiento de aislamiento al instalarse el sistema de “burbujas”, o la plena apertura del confinamiento, otras han incrementado los sentimientos de exclusión por haber “quedado afuera” (los

“desburbujados”), sea por cuestiones de falta de sostén social, por miedo a contraer la enfermedad, o por cuestiones previas de inseguridad en las interacciones sociales. En este sentido, la pandemia parece haber funcionado como una lupa que nos ha señalado los problemas de salud pública que merecen ser apuntados y tratados en pos de la calidad de vida de todos.

Citas y links.

- (1) <https://www.statista.com/statistics/1222815/loneliness-among-adults-by-country/>
- (2) <https://www.harvardmagazine.com/2021/01/feature-the-loneliness-pandemic#:~:text=According%20to%20a%202018%20report.of%20Americans%20report%20feeling%20lonely.>
- (3) J.A. Lam et al. The neurobiology of loneliness a systematic review, 6-7-2021, American College of Neuropsychopharmacology en cita a Klinenberg E, 2018.
- (4) [https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762\(20\)30020-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762(20)30020-X/fulltext)
- (5) Dunbar. The Anatomy of friendship. Trends in Cognitive Sciences, January 2018, Vol. 22, No. 1 <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.10.004> © 2017 Elsevier Ltd. All rights reserved
5A. En cita a Roberts SBG et al, 2009.
5B. En cita a Bhattacharya K. et al, 2017.
5C. En cita a Saramäki J. et al., 2014.
5D. En cita a Dunbar et al., 2012. Manninen et al., 2017. Pearce E et al., 2015; Weinstein D. et al., 2016. Tarr B et al., 2015, 2016.
5E. En cita a Rotter et. Al, 1979.
5F. En cita a Dunbar et al., 2014.
5G. Iñiguez et al. ,2014. Barrios et al., 2015.
- (6) Brent et al. "The neuroethology of friendship" New York Academy of Sciences, 2013.
6 A. En cita a Hinde (17).
6 B. en cita a Bahron Cohen et al. (6) y Vigil (143).
- (7) Clark MS et al., 1987.
- (8) Hays, 1985. A longitudinal study of friendship development, APA PsycNET.
- (9) https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/belgian_mental_health_infographic-fr.pdf