



Robin  
Dunbar

# Amigos

El poder de  
nuestras relaciones  
más importantes

PAIDÓS

**ROBIN DUNBAR**

# **AMIGOS**

---

El poder de nuestras  
relaciones más importantes

Traducción de Fernando Borrajo

**PAIDÓS Contextos**

Título original: *Friends*, de Robin Dunbar  
Publicado por primera vez en inglés, en 2021 en el Reino Unido por Little, Brown,  
un sello de Little, Brown Book Group.

1.<sup>a</sup> edición, marzo de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque  
sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y  
en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa  
de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas  
fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con  
CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en  
el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Robin Dunbar, 2021

© de la traducción, Fernando Borrajo Castanedo, 2023

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-493-4061-1

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 1.860-2023

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



# SUMARIO

Prólogo . . . . .	9
1. Por qué tener amigos es importante . . . . .	11
2. El número de Dunbar . . . . .	35
3. Trabrar amistad con nuestro cerebro . . . . .	57
4. Amistad en círculos . . . . .	79
5. Tu impronta social . . . . .	107
6. El deseo de tener amigos . . . . .	123
7. La amistad y la magia del tacto . . . . .	145
8. Cómo reforzar los vínculos de la amistad . . . . .	171
9. Los lenguajes de la amistad . . . . .	191
10. La homofilia y los siete pilares de la amistad . . . . .	217
11. Confianza y amistad . . . . .	247
12. El romanticismo de la amistad . . . . .	273
13. El género de la amistad . . . . .	295
14. Por qué terminan las amistades . . . . .	323
15. La amistad en la vejez . . . . .	343
16. Amigos en línea . . . . .	367
Bibliografía . . . . .	387
Índice onomástico y de materias . . . . .	425

---

## Por qué tener amigos es importante

La periodista Maria Lally describió su experiencia como madre treintañera que cambió el estilo de vida del bullicioso centro de Londres que había disfrutado desde que empezó a trabajar para buscar una vida más tranquila con su familia en la campiña de Surrey. En seguida se dio cuenta no solo de que no conocía a nadie en la localidad a la que se había mudado, sino también de que le iba a resultar difícil hacer amigos, porque las relaciones de amistad en el pueblo estaban muy consolidadas. «Recuerdo perfectamente —escribió— que casi me echo a llorar cuando escuché la conversación de dos mujeres que quedaban para ir a tomar un café.» Casi todos nos pondríamos en su lugar. Pasamos demasiado tiempo, como desamparados niños victorianos, mirando a través de los empañados ventanales el interior de las cálidas y acogedoras habitaciones en las que se desarrollan escenas de alegría y felicidad.

La amistad y la soledad son las dos caras de la misma moneda social, y nosotros estamos toda la vida pasando de la una a la otra. Lo que más ha sorprendido a los investigadores durante la última década es que el hecho de tener amigos influye de manera espectacular no solo en la felicidad de las personas, sino también en la salud, el bienestar e incluso la longevidad. No estamos acostum-

brados al aislamiento. La amistad, sin embargo, es un proceso bidireccional que requiere tolerancia y generosidad por ambas partes, que deben estar dispuestas a dedicarse tiempo la una a la otra. En el mundo moderno esto es más evidente que nunca. Cuando empezamos a pensar que nuestra vida social no podría ir mejor, de repente nos damos cuenta de que estamos completamente solos.

Un estudio de la Fundación Movember, llevado a cabo en Australia en 2014 con casi 4.000 hombres, reflejó que los que tenían pocos amigos y escaso apoyo social eran más propensos a padecer trastornos psicológicos. Los más vulnerables eran aquellos cuyas relaciones de amistad se basaban únicamente en el interés común, como puede suceder en un club deportivo, porque, a medida que la participación en la actividad disminuía, cuando los miembros del club se casaban, tenían hijos o se mudaban a otro lugar, los que se quedaban allí perdían amigos, y estos no eran fáciles de reemplazar. La soledad se está convirtiendo en la enfermedad que más personas mata, arrebatando a otros padecimientos el dudoso honor de ser la causa más común de muerte. ¿A qué se debe esto? O, dándole la vuelta a la pregunta: si aún no crees que la amistad es buena para ti, déjame que intente convencerte de ello.

## GRACIAS A LOS AMIGOS

Tal vez el hallazgo más sorprendente de la investigación médica durante las dos últimas décadas haya sido la constatación de que cuantos más amigos hagamos, menos probabilidades tendremos de enfermarnos y más años viviremos. Julianne Holt-Lunstad, que dirige el laboratorio de Salud y Relaciones Sociales de la Universidad Brigham Young de Utah y está especializada en el efecto de las relaciones sociales y la soledad sobre las expectativas vitales, ofrece algunas pruebas especialmente convincentes. Holt-Lunstad examinó ciento cuarenta y ocho estudios epidemiológicos que

proporcionaban datos sobre los factores que influyen en el riesgo de muerte.

Hay dos cosas que me gustan de este estudio. La primera es que se muestrearon más de 300.000 pacientes. Esa enorme cantidad de individuos significa que los resultados serán muy sólidos. La segunda es que se trata de un estudio riguroso: la medida de resultado es la supervivencia. Muchos estudios utilizan escalas de valoración basadas en preguntas imprecisas, como por ejemplo «En una escala del 1 al 5, ¿qué tal te cae X?» (yo levanto la mano como cualquiera); estas respuestas son siempre subjetivas porque dependen de cómo se interprete la pregunta o de cómo nos sintamos ese día. «Hoy estoy muy contento.» ¿Significa lo mismo esta afirmación si la digo yo que si la dices tú? ¿Significa lo mismo hoy que la semana pasada? Al utilizar como criterio el hecho de si una persona ha muerto o no se evita por completo esa trampa, puesto que no hay discusión posible: o sobrevive o muere. Nada de «si», «pero», «cuando» o «sin embargo».

Entre los factores que intervenían en este análisis estaban todos los sospechosos habituales que tanto les gustan a los médicos de cabecera: ¿cuántos kilos te sobran? ¿Cuánto fumas? ¿Cuánto bebes? ¿Cuánto ejercicio haces? ¿Hay mucha contaminación en la zona donde vives? ¿Te has vacunado contra la gripe? ¿Estás en rehabilitación? ¿Estás tomando fármacos? Pero también se abordaba una serie de cuestiones relativas al entorno social de la persona, como, por ejemplo: ¿estás soltero o casado? ¿Participas en actividades sociales? ¿Cuántos amigos tienes? ¿Hasta qué punto te relacionas con tus amigos o con la comunidad en la que vives? ¿Te sientes solo o socialmente aislado? ¿Cuánto apoyo emocional recibes por parte de otras personas?

Lo más sorprendente es que los factores sociales son los que más influyen en las probabilidades de supervivencia, sobre todo después de un infarto o un ictus. Los mejores predictores eran los que comparaban las frecuencias altas y bajas de apoyo social y los que medían el grado de integración en el círculo social o en

el barrio de cada uno. Las puntuaciones altas aumentaban hasta en un 50 % las probabilidades de sobrevivir. Solo el dejar el tabaco tuvo un efecto similar. Sin duda, los médicos se me echarán encima, pero no exagero si digo que, aunque comas y bebas todo lo que quieras, aunque seas un holgazán impenitente, aunque no hagas ejercicio y vivas en el barrio más contaminado de la ciudad, apenas notarás la diferencia en lo que a supervivencia se refiere. En cambio, no tener amigos o no relacionarse con nadie sí que acorta considerablemente la vida. Como es obvio, eso no quiere decir que todo lo demás no cuente para nada. Se trata más bien de que, en comparación con la cantidad y la calidad de las amistades que tengas, los efectos concretos de todas esas variables que tanto preocupan a los médicos de familia son en realidad muy poco significativos. Sin duda te sentará de maravilla comer bien, hacer más ejercicio y tomarte las pastillas que te recetan, pero te irá mucho mejor si consigues hacer amigos.

En un análisis de los datos de unas 38.000 personas de más de cincuenta años, Ziggi Santini y sus colegas del Instituto Nacional de Salud Pública de Copenhague observaron que las personas que tenían más amigos íntimos y/o participaban con más interés en las actividades de clubes y organizaciones (iglesias, asociaciones de voluntarios, actividades educativas, grupos políticos y civiles) eran mucho menos propensas a deprimirse que las que apenas tenían vida social. Hasta cierto punto, estos dos factores son intercambiables —tener más amigos y hacer menos actividades es igual de bueno que tener menos amigos y hacer más actividades—, pero intentar hacer demasiadas cosas tiene consecuencias negativas, probablemente porque uno pretende abarcar más de lo que puede y no dedica tiempo suficiente a las relaciones que realmente merecen la pena. Ser una especie de mariposa social que va revoloteando de un grupo de amigos o de actividades a otro no es lo mismo, desde el punto de vista psicológico, que tener unos pocos amigos íntimos con los que se puede pasar provechosamente el tiempo. Lo más probable es que en el primer supuesto no te



sientas integrado en ningún grupo y, por tanto, que te sientas solo aunque tengas mucha vida social. A lo mejor esa es la moraleja: lo importante es la sensación de tranquilidad que produce pasar el rato con los amigos, en lugar de ir corriendo a toda prisa de un sitio a otro.

En otro estudio, Julianne Holt-Lunstad analizó la esperanza de vida de las personas a partir de los sesenta años. Para ello recopiló los datos de setenta estudios, con una muestra de casi tres millones y medio de personas a lo largo de siete años por término medio. Teniendo en cuenta la edad y el sexo de las personas, así como su estado de salud en el momento de comenzar el estudio, algunos factores, como el aislamiento social y la vida en soledad, aumentaban en un 30 % las probabilidades de muerte prematura. Dicho de otro modo, las personas que tenían muchos amigos o vivían con alguien (no necesariamente el cónyuge) o que participaban en actividades comunitarias vivían más años que las demás. Y no podemos achacarlo al hecho de que las personas con enfermedades o discapacidades debilitantes tuvieran menos amigos o se sintieran más solas por no poder salir de casa, puesto que los investigadores pudieron mantener constantes esos efectos concretos.

Pruebas aún más fehacientes las aporta una serie de elegantes estudios realizados por los sociólogos Nick Christakis y James Fowler (quienes trabajaban entonces en la Universidad de Harvard) utilizando datos del Framingham Heart Study, un estudio longitudinal de casi 12.000 personas llevado a cabo a lo largo de varias décadas en esa localidad de Massachusetts. El estudio pretendía investigar en primera instancia los factores que predisponían al padecimiento de enfermedades cardíacas y se extendía a todos los adultos del municipio. Desde principios de la década de 1970 hasta el año 2003 se hizo un seguimiento de todos los habitantes de la ciudad. Los datos sobre amistad en ese centro urbano no son demasiado precisos (simplemente se pidió a los participantes que nombrasen a sus mejores amigos) pero, como habían

trazado el mapa de toda la población, Christakis y Fowler pudieron reconstruir no solo quién era amigo de quién, sino también quiénes eran los amigos de esos amigos, así como los amigos de los amigos de esos amigos. Pudieron observar también cambios en el comportamiento o la salud de las personas como consecuencia de los cambios que se producían en el comportamiento o la salud de sus amigos, y de los amigos de sus amigos y así sucesivamente.

Ambos investigadores descubrieron que las posibilidades de ser feliz, de deprimirse o de engordar en el futuro, así como las probabilidades de dejar de fumar, estaban estrechamente relacionadas con los cambios que se producían en la vida tu mejor amigo. El comportamiento de los amigos de tus amigos tuvo un efecto menos intenso, pero aun así significativo, siendo todavía menor en el caso, apenas detectable, de los amigos de los amigos de tus amigos. Si miramos los gráficos de la población en su conjunto, constataremos que las personas felices tienden a juntarse y que las infelices también. Asimismo, si tus amigos son felices, es más probable que tú también lo seas. Incluso se puede ver cómo se va extendiendo la felicidad entre la población: si los amigos de una persona eran felices en una muestra, entonces aumentaban las probabilidades de que también ellos dejarasen de ser infelices en las muestras siguientes.

Lo anterior era especialmente cierto cuando la amistad era recíproca, es decir, cuando las dos personas se consideraban amigas. Si la amistad no era mutua, esto es, si solo una persona consideraba amiga a la otra, entonces el efecto era casi inapreciable. Aunque la presencia de un amigo que no estaba deprimido también reducía considerablemente las probabilidades de que uno se deprimiera, lo cierto es que la depresión era seis veces más contagiosa que la felicidad, y las mujeres eran mucho más propensas que los hombres a transmitir la depresión.

El efecto espacial fue otra de las consecuencias que Christakis y Fowler pudieron documentar. Si una persona tenía un amigo feliz que vivía a menos de un kilómetro de su casa, entonces tenía un 25 % más de probabilidades de ser feliz. Y también se tenía un

34 % más de probabilidades de ser feliz si el vecino de al lado también lo era. No sé en qué afecta lo anterior a esta comunidad en concreto, pero, hay un dato que resulta inquietante para el futuro de las familias estadounidenses: el influjo de un cónyuge o un hermano felices era mucho menor que el de un vecino, un 8 % y un 14 % respectivamente. Tal vez este dato sea el reflejo del elevado índice de divorcios en Estados Unidos. Con los diagnósticos de depresión clínica pasaba más o menos lo mismo. La presencia de un amigo o un vecino deprimidos aumentaba de forma significativa el número de días en que uno se sentía deprimido en el futuro inmediato.

Uno de los efectos mejor documentados, al menos en la sabiduría popular, es que las parejas casadas suelen morir con muy poco tiempo de diferencia entre sí. Ese fue el caso de mis padres: mi madre murió seis meses después que mi padre, a pesar de que los dos habían sido bastante activos y, puesto que ambos eran octogenarios, gozaban de buena salud física y mental. Felix Elwert y Nick Christakis examinaron los datos de casi 400.000 parejas casadas que figuraban en la base de datos de American Medicare. En el caso de los hombres, el fallecimiento de su pareja hacía aumentar en un 18 % las posibilidades de muerte en un futuro inmediato, y en el caso de las mujeres ese riesgo era del 16 %. Las causas de muerte eran sorprendentemente específicas. En el caso de los hombres, el fallecimiento de su mujer incrementaba en un 20 % sus posibilidades de morir de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), accidentes, infecciones, septicemia y cáncer de pulmón, cuya incidencia era muy superior a la de otras enfermedades. En el caso de las mujeres, la defunción del marido aumentaba el riesgo de muerte por EPOC, cáncer de colon y accidente. En ninguno de los dos sexos era significativamente mayor el riesgo de padecer Parkinson o Alzheimer, como tampoco el de desarrollar cánceres que por lo general tienen una evolución rápida o muy mal pronóstico (como los cánceres de páncreas, de próstata y de hígado).

En muchos sentidos, los familiares no son sino una clase especial de amigos y, por tanto, desempeñan el mismo papel. En 1947, el epidemiólogo Charles Spence inició un estudio longitudinal sobre la salud infantil en Newcastle-upon-Tyne. Se hizo un seguimiento exhaustivo de algo más de mil bebés nacidos en mayo y junio de ese año, durante el primer mes de vida, y luego se prolongó el seguimiento de manera intermitente hasta los quince años. Una de las conclusiones más evidentes de ese estudio fue que en la frecuencia con que los niños enfermaban, o incluso morían, influía significativamente el tamaño de la familia extensa: aquellos que tenían más parientes eran mucho menos propensos a enfermar y tenían más posibilidades de sobrevivir. A principios de la década de 2000, hicimos en Liverpool un muestreo de sesenta y cuatro madres jóvenes que tenían un hijo de dos años, y registramos las enfermedades de las madres y las de sus hijos, así como la frecuencia con la que se relacionaron, a lo largo de un año, con sus amigos y con otros miembros de la familia. Aquellas que dijeron haber tenido más contacto con los familiares cercanos enfermaron con menos frecuencia (lo contrario de lo que cabría esperar si los contactos sociales fuesen los causantes de la propagación de enfermedades), sobre todo cuando se trataba de familiares próximos. Y lo mismo sucedía con los niños. Una vez más, las personas con familias extensas eran menos propensas a enfermar.

Hay una serie de famosos casos históricos que nos proporcionan información sobre las ventajas de tener una familia. En esos casos normalmente no sabemos cuántos amigos tenía la gente, pero a menudo sí sabemos quiénes eran miembros de su familia, entre otras cosas porque llevaban el mismo apellido. En 1607 (quince años antes de que los Padres Peregrinos desembarcaran más al norte, en Plymouth Rock), 104 colonos ingleses arribaron a un emplazamiento al que denominaron Jamestown (en honor del rey Jacobo I) en la actual Virginia. Al no estar familiarizados con la fauna y la flora del lugar, y al no poder despejar el bosque para plantar las semillas que llevaban consigo, pasaron hambre y

estuvieron a punto de perecer todos de no ser por la ayuda que les prestaron los americanos, cuyo representante más famoso fue la joven Pocahontas. A los colonos que se trasladaron en familia (y a sus criados) les fue mejor que a los jóvenes fornidos que viajaron solos. En otro de los acontecimientos emblemáticos del folclore estadounidense, la expedición Donner partió de Missouri en una caravana de carretas en 1846 con el propósito de cruzar la Sierra Nevada para comenzar una nueva vida en California. Las dificultades del terreno hicieron que los miembros de la expedición quedaran atrapados en las montañas con la llegada del invierno. Muchos de ellos murieron antes de ser rescatados al llegar la primavera, pero una vez más la mayor mortalidad se produjo entre los jóvenes que viajaban solos, mientras que las familias que viajaban juntas salieron mejor paradas. El calor del grupo familiar tenía algo que protegía a aquellos grupos de emigrantes, por muchas que fueran las privaciones que hubieron de pasar.

No sabemos con exactitud de qué mecanismos se sirve la amistad a la hora de generar esos beneficios para la salud, pero las distintas posibilidades que se nos ocurren podrían ser válidas. Una de ellas es que los amigos te llevan caldo de pollo a casa cuando estás enfermo y hacen muchas más cosas para cuidarte y que estés bien. (Curiosamente, un estudio llevado a cabo por Stephen Rennard y sus colegas del Centro Médico de la Universidad de Nebraska descubrió que el caldo de pollo tiene propiedades antibacterianas, de modo que en realidad es bueno para la salud, como siempre han dicho las abuelas.) Otra es que, cuando nos visitan, los amigos nos animan y nos hacen sentir mejor psicológicamente, y eso reduce la ansiedad y ayuda a recuperarse más deprisa. En efecto, los amigos actúan como una especie de aspirina capaz de curar los síntomas que nos agotan y nos deprimen. Sin embargo, hay otra posibilidad, aún más interesante, que está relacionada con la secreción de endorfinas. Las endorfinas son sustancias químicas de composición similar a la morfina (su nombre es en realidad la contracción de «endomorfina» o «morfina endó-

gena») y, como veremos en el capítulo 8, se activan gracias a muchas de las cosas que hacemos en compañía de nuestros amigos, como por ejemplo reír, cantar, bailar e incluso acariciarnos. El doctor Dipak Sarkar, de la Universidad de Rutgers, observó que las endorfinas estimulan la secreción de las llamadas células asesinas o células NK (por sus siglas en inglés), una variedad de leucocito que hace las veces de fuerzas de choque del sistema inmunitario y que se encarga de detectar y destruir los virus y bacterias que nos causan enfermedades. Al parecer, las endorfinas activadas por la presencia de amigos afinan el sistema inmunitario y nos hacen más resistentes a los bichos causantes de muchos de los trastornos que nos afligen.

Aunque de manera inconsciente, probablemente nos damos perfecta cuenta de su importancia, y, sin embargo, tendemos a infravalorar el peso del bienestar psicológico en tanto que elemento necesario para alcanzar el éxito en la vida. Si la sensación de bienestar disminuye de forma significativa durante un tiempo prolongado, es probable que caigamos en una depresión que originará una espiral descendente de malestar físico y psíquico. Si nuestro estado de ánimo es positivo y todo va viento en popa, no solo tendremos más ganas de relacionarnos con los demás, sino que también abordaremos todos nuestros proyectos con optimismo y entusiasmo, y realizaremos con agrado hasta las tareas más aburridas. Por eso, en realidad, no es difícil comprender por qué la felicidad y la actitud positiva pueden propagarse rápidamente en una población, como constataron Nick Christakis y James Fowler en el Framingham Heart Study.

### ¿CON UNA AYUDITA DE TUS AMIGOS?

Hasta ahora he hecho hincapié en que tener amigos es muy bueno para la salud. Y es que este hallazgo ha cogido a todo el mundo por sorpresa. Nadie se lo esperaba, si bien en lo más profun-

do del subconsciente debíamos de sospecharlo. Sin embargo, la buena salud y el arraigo social no son el único beneficio que nos proporcionan nuestras amistades. Tal vez el más evidente sea que los amigos están dispuestos a echarnos un cable cuando necesitamos no solo apoyo emocional, sino también cosas más prosaicas, como que nos presten dinero o herramientas. En las pequeñas comunidades tradicionales siempre ha sido muy importante que nos ayuden con la cosecha o a construir una casa. Esos trabajos no los puede hacer una persona sola, por lo que la ayuda de los familiares y amigos resulta indispensable para poder llevarlos a cabo. Los amigos íntimos siempre estarán dispuestos a echarnos una mano sin esperar nada a cambio, pero también los simples conocidos suelen preferir el «hoy por ti, mañana por mí».

Oliver Curry llevó a cabo diversos experimentos sobre el comportamiento altruista de los amigos. En una ocasión pidió a los participantes en un experimento que pensarán en una persona de su círculo social y que valoraran lo unidos que se sentían a ella y decidieran si estarían dispuestos a prestarle dinero o a donarle un riñón en caso de extrema necesidad. Tenían que elegir a dos familiares y a dos amigos sin relación entre sí (un hombre y una mujer en cada caso) entre diferentes grupos de compañeros: amigos íntimos, buenos amigos y simples conocidos. El sexo de la persona no tenía demasiada importancia, pero tanto la cercanía emocional como el altruismo disminuían a medida que aumentaba el interés material de la relación. Los familiares siempre eran mejor valorados que los amigos, lo que nos lleva a hablar de una especie de «prima de parentesco»: la mayoría de las personas (aunque no necesariamente todas) preferirán a un familiar antes que a un amigo. Con respecto a los amigos mostramos cierto sentimiento de obligación que al parecer se debe a que pasamos mucho tiempo con ellos. Esto se puso de manifiesto en un estudio realizado por Max Burton, quien pidió a un grupo de personas que clasificaran a sus amigos en función de las probabilidades de

que las ayudaran si les pedían un favor, tras lo cual debían manifestar el grado de cercanía con cada uno de ellos y la frecuencia con que se relacionaban en sociedad. Burton constató que las personas a las que nos sentimos más unidos y a las que vemos con más frecuencia son precisamente las que suelen estar más dispuestas a ayudarnos.

Dicho de otro modo, los amigos hacen muchas cosas por nosotros y nosotros en cierto sentido «invertimos» en ellos para que así sea.

#### LA FUERZA DE LOS VÍNCULOS DÉBILES

En un famoso artículo publicado en 1973 —«La fuerza de los vínculos débiles»—, el sociólogo estadounidense Mark Granovetter sugiere que nuestro entorno social puede dividirse en dos tipos de relaciones: vínculos fuertes y vínculos débiles. La mayor parte de nuestras relaciones son del segundo tipo. Los vínculos que más interesaban a Granovetter eran precisamente los débiles. Según él, estos vínculos nos proporcionan una red de información a través de la cual vemos oportunidades que no se nos presentarían si tuviéramos que buscarlas nosotros mismos. La información en la que pensaba Granovetter tenía que ver con oportunidades laborales, ofertas en supermercados, películas o cómics interesantes o conciertos a los que nos gustaría asistir. En efecto, el hecho de tener amigos nos permite buscar en un área mucho más amplia. En su libro *Conectados*, Nick Christakis y James Fowler calculan que, hasta el año 2010, el 70 % de los estadounidenses conocieron a su pareja a través de familiares o amigos, y que el resto ya se conocían desde el instituto o la universidad. Durante la última década, esta antigua forma de conocer gente ha sido sustituida por los sitios de citas en internet, de donde ahora salen el 40 % de las parejas aproximadamente. Aun así, el 30 % de las parejas siguen conociéndose por el método clásico, y el 25 % mediante



encuentros casuales en bares y discotecas (casi siempre en compañía de amigos).

En los grupos pequeños de cazadores-recolectores, esos vínculos débiles nos permitirían descubrir repentinas concentraciones de presas en abrevaderos lejanos, o saber que un soto está a punto de dar fruto. Esos recursos suelen ser efímeros. Los ciervos o los antílopes se congregan durante unos días en una zona rica en pastos, pero luego se desplazan a otro lugar cuando ya han consumido toda la hierba. Por lo general, el período de fructificación de los árboles dura un par de semanas. Cuanta más gente pase por tu territorio, más probable será que alguien encuentre un árbol cuyos frutos están a punto de madurar. Si tuvieras que recorrer toda la zona tú solo, probablemente no encontrarías ese bosquecillo hasta que otros mamíferos y aves se hubieran comido la cosecha o hasta que los frutos maduros hubieran caído al suelo y hubieran empezado a germinar.

Me parece que nadie, y menos aún Mark Granovetter, sabe con seguridad a quién se refería cuando hablaba de vínculos débiles. ¿Se estaría refiriendo a nuestros amigos más ocasionales o a los conocidos con los que tomamos una cerveza de vez en cuando después del trabajo, pero a los que nunca invitaríamos a casa? Si no lo aclaró es porque veía a todas esas personas como una gigantesca red social: amigos de amigos de amigos de amigos... un poco a la manera de Facebook. La red de cotilleos se encarga de que la información llegue hasta nosotros cuando un amigo le habla a otro de un nuevo descubrimiento, hasta que finalmente todos nos enteramos. Aunque la transmisión de la información a veces sea lenta, el caso es que termina llegando hasta nosotros. En ocasiones, los vínculos débiles nos proporcionan información mucho más interesante que el simple hecho de saber dónde está más barata la gasolina esta semana. Volveré sobre esta cuestión en otro capítulo, pues resulta que, en realidad, el círculo de amistades que intervienen en este intercambio de información es mucho más pequeño de lo que pensaba Granovetter.

## LA SOLEDAD ES UNA SEÑAL DE ALARMA

Formar parte de un grupo social es tan importante que, cuando nos percatamos de que estamos solos o ajenos a la sociedad, nos sentimos desvalidos, incluso turbados, e intentamos remediar cuanto antes la situación. Pocos seríamos capaces de vivir completamente solos en una isla desierta sin esperanza alguna de que nos rescataran. Hasta el insociable Alexander Selkirk (el marinero en el que se basa la historia de Robinson Crusoe) se puso como loco de alegría cuando lo rescataron tras pasar cuatro años solo en la isla que hoy lleva el nombre del personaje literario. La soledad nos pasa factura, y por eso hacemos todo lo posible por conocer gente. Formar parte de un grupo nos hace sentir realmente humanos. Nos sentimos mejor cuando sabemos que formamos parte de algo. Cuando sabemos que alguien nos quiere, la vida es mucho más llevadera.

John Cacioppo fue un neurocientífico de la Universidad de Chicago que, junto con sus colegas Gary Berntson y Jean Decety, fundó lo que se ha dado en llamar neurociencias sociales. John se interesó especialmente por la soledad, y gran parte de su obra posterior está dedicada a intentar comprender los correlatos neurobiológicos de la soledad y sus consecuencias funcionales. Durante el curso de sus investigaciones, Cacioppo llegó a la conclusión de que la soledad es, en realidad, un indicio evolutivo de que algo va mal, una advertencia de que debemos cambiar algo en nuestra vida, y cuanto antes mejor. La simple percepción del aislamiento social basta para alterar el funcionamiento del organismo, lo cual tiene consecuencias negativas tanto para el sistema inmunitario como para el bienestar psicológico, que, si no se corrigen, conducen a una espiral descendente y a una muerte prematura. Muchas de sus teorías figuran en el apasionante libro *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, escrito en colaboración con William Patrick.

Sarah Pressman y sus colegas de la Universidad Carnegie Mel-

lon de Pittsburgh demostraron que la soledad es realmente perjudicial para el sistema inmunitario. Comprobaron que la soledad provocaba una disminución de la respuesta inmunitaria entre los estudiantes de primer curso cuando se les administraba la vacuna contra la gripe. El sistema inmunitario, deprimido, no reaccionaba adecuadamente ante la vacuna. Dicho de otro modo, a pesar de haberse vacunado, los estudiantes no habrían mostrado la misma resistencia ante el virus de la gripe. También se observó un efecto distinto según el número de amigos: los que tenían solo entre cuatro y doce amigos respondían al virus con mucha menos energía que los que tenían entre trece y veinte. Esos dos efectos parecían interactuar entre sí: contar con muchos amigos (un grupo social de diecinueve o veinte personas) parece reforzar la respuesta inmunitaria, y, por el contrario, esta se debilita cuando uno se siente solo y tiene pocas amistades. Los amigos son beneficiosos para la salud, incluso en el nivel fisiológico del sistema inmunitario.

Recuerdo que, en una ocasión, después de dar una conferencia en una feria del libro, una persona que se acercó a mí me dijo que había estado muchos años en el ejército, pero que nunca había enfermado tanto como cuando regresó a la vida civil tras dejar las fuerzas armadas. Los militares intentan convertir sus unidades en pequeños grupos familiares porque eso crea vínculos que mantienen unida a la tropa en las duras y en las maduras. Al organizar la vida cotidiana de manera que los soldados coman, duerman, se entrenen y se relacionen juntos en la misma unidad (normalmente una compañía formada por unos 120-180 reclutas), los oficiales crean fuertes lazos de unión entre ellos. Eso se traduce, al parecer, en que los soldados enferman con mucha menos frecuencia que en la vida civil.

David Kim, James Fowler y Nick Christakis utilizaron una submuestra del Framingham Heart Study en la que se habían hecho análisis de sangre para determinar la relación entre la sociabilidad y el riesgo de padecer enfermedades. Los tres investigadores

comprobaron que las personas con menos vida social presentaban concentraciones elevadas de fibrinógeno en la sangre, en tanto que las que tenían mucha vida social presentaban niveles más bajos. El fibrinógeno es una sustancia química que favorece la coagulación de la sangre e impide una hemorragia excesiva cuando se rompe un vaso sanguíneo. También acelera la cicatrización de las heridas y la reparación de los tejidos en general, por lo que sus niveles suelen aumentar cuando el cuerpo debe hacer frente a una inflamación, a una lesión tisular o a algunos tipos de cáncer. Por otra parte, puesto que pueden producir una coagulación excesiva, las concentraciones elevadas de fibrinógeno aumentan el riesgo de trombosis cuando esos niveles se mantienen altos durante demasiado tiempo. Así pues, las concentraciones elevadas de fibrinógenos en la sangre conllevan problemas de salud, por lo que esto es una prueba fehaciente de que tener amigos nos protege de las enfermedades y previene el riesgo de infartos y embolias. En otro estudio, Andrew Steptoe y Jane Wardle, al analizar los datos longitudinales de 6.500 hombres y mujeres de entre cincuenta y sesenta años, comprobaron que el aislamiento social (no así el sentimiento de soledad) era un buen indicador del riesgo de muerte durante los doce años siguientes, aunque se tuvieran en cuenta también la edad, el sexo y la salud física y mental: estar aislado socialmente aumenta en un 25 % el riesgo de morir en la década siguiente.

Los efectos de la soledad son tan prevalentes que incluso reducen la conectividad y la plasticidad neuronales en ratas si se las aísla cuando son jóvenes. En concreto, la soledad puede alterar de forma irremediable la función de la corteza prefrontal (la parte del cerebro donde se gestionan todas las cuestiones relativas a la inteligencia y en especial a la inteligencia «social»), así como su mielinización (la formación de las vainas que recubren las neuronas y que les permiten transmitir señales con más rapidez y eficacia). El daño, una vez hecho, es irreparable. En los seres humanos, los períodos cortos de soledad no suelen producir efectos adver-

sos a largo plazo, pero la soledad prolongada está relacionada con el riesgo de padecer Alzheimer, depresión y demencia, así como con la dificultad para conciliar el sueño, lo que a su vez tiene consecuencias negativas para la salud mental.

En un estudio reciente, Tegan Cruwys y sus colegas de la Universidad de Queensland (Australia) analizaron los datos del Estudio Longitudinal del Envejecimiento en Inglaterra (ELSA, por sus siglas en inglés), en el que se hizo un muestreo de unas 5.000 personas de más de cincuenta años. Entre los cuestionarios sobre salud y bienestar había uno en el que se preguntaba por la participación en clubes y organizaciones, desde partidos políticos, sindicatos y asociaciones de inquilinos hasta parroquias, sociedades benéficas y grupos de aficionados a la música o el coleccionismo. Los investigadores comprobaron que las personas que pertenecían a más asociaciones eran menos propensas a tener episodios de depresión. Y ello no se debía únicamente a que las personas deprimidas no pertenecieran a ninguna asociación: el seguimiento llevado a cabo demostró que, en las personas deprimidas que no pertenecían a ninguna asociación al comienzo de la investigación, el riesgo de depresión disminuía en un 25 % si se afiliaban aunque solo fuese a un grupo entre un muestreo y otro. Si se afiliaban a tres asociaciones, el riesgo de depresión disminuía casi en un 66 %. Según comentan los psicólogos: «El hecho de pertenecer a un grupo no solo evita el desarrollo de la depresión, sino que también la cura».

De manera similar, Claire Yang y sus colegas, al analizar la información de cuatro grandes bases de datos estadounidenses, observaron que, en cada uno de los cuatro grupos de edad en que se dividía el estudio (adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos), los biomarcadores de las personas con más vida social cumplían mejor su función fisiológica: menor presión arterial sistólica, menor índice de masa corporal (una medida de la obesidad), índices más bajos de proteína C reactiva (un marcador de la inflamación), etc. En la adolescencia, la falta de vida social era una causa de in-

inflamación equiparable a la falta de actividad física. En la vejez, la falta de amigos agravaba más la hipertensión que las causas clínicas que se aducen habitualmente, como la diabetes. Y, lo que es aún más preocupante, la influencia de las relaciones interpersonales en esos indicadores de buena salud durante la adolescencia y la juventud perduraba hasta la vejez. En un estudio longitudinal llevado a cabo con 267 varones, Jenny Cundiff y Karen Matthews observaron que, cuanto más integrado socialmente estaba un niño a los seis años, menor era la presión arterial y el índice de masa corporal al cabo de dos décadas, cuando andaba por la treintena. Los resultados seguían siendo los mismos cuando se tenían en cuenta la raza, el índice de masa corporal en la infancia, el nivel socioeconómico de los padres, la salud infantil y la extraversión. Dicho de otro modo, la vida social durante la infancia tiene consecuencias que se prolongan hasta bien entrada la edad adulta. Son datos que dan que pensar.

En otro estudio, Anne-Laura Van Harmelen y sus colegas analizaron la influencia de las experiencias familiares negativas (antes de los once años) en el riesgo de padecer depresión a los diecisiete, tomando como muestra un conjunto de casi 800 adolescentes británicos. Los psicólogos observaron que las experiencias negativas durante la infancia aumentaban de forma significativa el riesgo de padecer depresión a los diecisiete años. Entre las experiencias negativas hay que incluir toda una serie de elementos dispares que pueden darse en el seno de la familia: incultura, abusos emocionales, físicos o sexuales, indiferencia, falta de afecto, violencia, problemas económicos, fallecimientos, desempleo, delincuencia, psicopatologías, etc. Otro efecto negativo tenía su origen en las amenazas durante la infancia: cuantos más casos de intimidación por parte de otros miembros de la familia sufrían los niños, menos amigos tenían a los catorce años, y, cuantos menos amigos tenían a esa edad, más propensos eran a padecer una depresión a los diecisiete.

John Cacioppo decía que la magnitud de esos efectos era tal, y

sus consecuencias para la salud tan devastadoras, que no debería sorprendernos que la selección natural haya creado un mecanismo para alertarnos de la existencia del problema: una especie de alarma evolutiva. El hecho de que la soledad esté relacionada con los genes del receptor de la oxitocina (al menos en los adolescentes) y con el gen transportador de la serotonina —dos sustancias químicas que desempeñan un importante papel en la regulación del comportamiento social— sugiere la posibilidad de una dimensión evolutiva. Las personas portadoras de una variante específica de esos genes son más propensas a sentirse solas incluso en medio de una multitud.

Mi modesta contribución a esta cuestión se debe en parte a las investigaciones de Ana Heatley Tejada. Durante una serie de experimentos llevados a cabo en México y en Oxford, Ana observó que la empatía que percibimos en el comportamiento de un desconocido en una situación de estrés reduce la sensación de soledad, además de influir positivamente en determinadas reacciones fisiológicas como el ritmo cardíaco; por el contrario, cuando estamos solos o con una persona antipática, la sensación de soledad y las respuestas fisiológicas aumentan. Nuestra forma de percibir la situación produce una reacción inmediata. Por otra parte, la intensidad de la soledad en una situación así depende de la forma de ser de las personas (abiertas y agradables, o bien frías y distantes en sus relaciones con los demás), del número de amigos íntimos que tienen y de la importancia que dan a las relaciones interpersonales. Curiosamente, al comparar a los mexicanos con los británicos, Ana Tejada observó que la calidad de las relaciones con el núcleo familiar es muy importante a la hora de contrarrestar el sentimiento de soledad. Las familias mexicanas, al ser por lo general más numerosas que las británicas, ofrecen a sus miembros bastante más apoyo y protección en este sentido.

En general, el aislamiento social no es bueno para nadie, y por eso deberíamos evitarlo a toda costa. Tener amigos y vida social es muy beneficioso para la salud física y mental. El trato con los de-

más nos protege de las enfermedades y del deterioro cognitivo, nos permite centrarnos en lo que estamos haciendo y nos ayuda a integrarnos con plena confianza en la comunidad en la que vivimos. La amistad es especialmente importante en el mundo contemporáneo, donde esa comunidad puede estar llena de extraños a los que apenas conocemos. Los amigos, que constituyen una fuente de apoyo y protección, son un grupo de personas que están dispuestas a dedicar parte de su tiempo a relacionarse con nosotros (incluso aunque les cueste dinero). Así pues, si los amigos son buenos para nosotros, ¿cuántos amigos necesitamos? ¿Puede uno tener demasiados amigos? Conoceremos la respuesta a estas preguntas en el capítulo siguiente, pero antes debería explicar por qué empecé a interesarme la cuestión de la amistad, esto es, por qué se me ocurrió escribir este libro.

#### A MODO DE EXPLICACIÓN

Como muchas ideas de la ciencia, este libro, y la historia que cuenta, es una odisea personal. Surgió por casualidad. Yo había estado casi veinticinco años estudiando el comportamiento de los animales salvajes, principalmente monos y un pequeño antílope ferozmente monógamo (el saltarrocas), en África, así como el de las cabras asilvestradas de la isla de Rùm, frente a la costa occidental de Escocia, y en el Great Orme, en el extremo noroccidental de Gales. Lo que más me interesaba entonces era la evolución social, esto es, por qué tienen las distintas especies determinados sistemas sociales. Los seres humanos solo me interesaban de forma tangencial, y porque había pasado casi veinte años de mi vida inmerso en el rico entorno multicultural del este de África. No obstante, ahora me parece evidente que aquella convivencia simultánea con hasta cuatro culturas diferentes fue un importante catalizador tanto para el desarrollo de la sensibilidad necesaria para la observación de la vida social de cualquier especie como



para la decisión, muy posterior, de añadir los seres humanos a la mezcla.

Lo que aprendí observando a los monos de cerca es que son tremendamente sociales, pero no de la misma manera que los demás mamíferos o que las aves. Hay que estar muy atento para apreciar la enorme sutileza de su comportamiento. Tengo una fotografía que ilustra hasta dónde llega en ocasiones esa sutileza; en la foto se ve a una hembra de babuino mientras sus dos hijas —una de tres años (una jovencita casi púber) y otra de apenas dieciocho meses— la espulgan. A su alrededor, los animales forman corrillos para espulgarse. La madre tiene la cabeza apoyada en el suelo y el trasero al aire mientras la hija pequeña le limpia las patas. La adulta tiene la cabeza girada hacia la derecha y los ojos probablemente cerrados mientras disfruta del aseo al calorcito de los primeros rayos del sol. Solo una madre recibiendo los cuidados y atenciones de sus hijas podría estar tan relajada. Paz... serenidad... ¿qué más se puede pedir?

Lo que llama la atención es el comportamiento de la hija mayor, que está sentada a la izquierda de su hermana, al lado de su madre. Pone la mano en la frente de su hermana y la empuja con suavidad para poder seguir ella con el espulgo. Es la cabeza la que la delata, pues está ladeada e inclinada hacia abajo, observando atentamente la nuca de su madre mientras ella aparta a su hermana procurando que mamá no se dé cuenta. Quiere que mamá, tras la relajación y la intimidad del aseo, crea que ha sido ella la que le ha dispensado los cuidados matinales. Mamá, cuando se dé la vuelta para acicalar a su cuidadora, espulgará con cariño a la hermana mayor como recompensa por sus atenciones. La suplantedora sabe perfectamente que la hermana pequeña protestará si la echan de malos modos, por lo que tendrá que apartarla con disimulo para que se distraiga y se marche a jugar con otro cachorro. Si la pequeña protesta y la madre se da cuenta del engaño, la hermana mayor lo pagará muy caro.

Esa clase de interacciones, tan efímeras y sutiles, son típicas de

los simios y de los monos. El observador ocasional, si no conoce la dinámica de las relaciones, si no está ahí en ese preciso momento para darse cuenta de lo que está sucediendo, no podrá apreciar la sutileza de la vida social de los primates. Hay que fijarse en cada detalle. Sin la ventaja de haber pasado varios años con los animales, relacionándome con ellos para conocerlos, como me relacionaría con un grupo de personas, no habría llegado a comprender la importancia de lo que estaba ocurriendo ante mis ojos.

Sin embargo, la década de 1990 puso fin a esos trabajos de campo. Los Gobiernos, a causa de la recesión económica, dejaron de financiar ese tipo de investigaciones. A falta de nada mejor que hacer, yo dirigí mi atención a los seres humanos y empecé a hacer más o menos las mismas cosas que siempre había hecho con los monos, utilizando también los mismos métodos de investigación. Fue entonces cuando se me ocurrieron, todas el mismo año, cuatro ideas aparentemente inconexas. Se trata de la «hipótesis del cerebro social» (la idea de que el tamaño del cerebro de una especie determina o, más exactamente, limita el tamaño de su grupo social), que más tarde pasó a llamarse número de Dunbar (el límite del número de amigos que podemos tener), la importancia del acicalamiento social para la creación de vínculos entre los primates y la teoría del cotilleo (según la cual el lenguaje evolucionó para permitirnos intercambiar información como una solución parcial a las limitaciones de tiempo impuestas por la socialización). Con el paso de los años se hizo evidente que esas ideas forman parte del mismo fenómeno: la amistad, y constituyen el marco en torno al cual se articula este libro.

Al reflexionar sobre estas cuestiones me doy cuenta de que he tenido mucha suerte. Pese a ser psicólogo de formación, he trabajado media vida como zoólogo y biólogo en el ámbito de la evolución. Como consecuencia de ello, acabé dedicándome a la investigación de dos disciplinas entre las que no suele haber comunicación, lo cual puede dar lugar a tensiones incómodas (entre otras cosas porque hay que manejar bibliografías distintas); sin embargo, esa

situación me permitió ver el mundo, por extraño que parezca, desde los dos extremos del microscopio al mismo tiempo. Afortunadamente, la biología evolutiva es, por su propia naturaleza, un campo multidisciplinario cuya teoría central —la selección natural propuesta por Darwin— forma con esos elementos dispares un todo coherente y unificado. No me extenderé aquí sobre esta cuestión porque la desarrollo más a fondo en mi libro *Evolution: What Everyone Needs to Know*, pero esa información tal vez sirva para explicar de dónde procedo y cómo he llegado hasta aquí.

Y eso es lo que podemos contar de momento. Parece que tener amigos es realmente bueno para nosotros, y que carecer de ellos no nos hace ningún bien. Pero hay que hacer una advertencia importante, que se resume en la expresión «tener amigos». Lo fundamental de los amigos es que hay que tenerlos antes de que se produzca el desastre. Es probable, como veremos más adelante, que los demás solo se esfuercen en ayudarte si ya son amigos tuyos. A pesar de lo que decimos algunas veces, somos mucho menos dados a ayudar a los extraños o a quienes conocemos de forma superficial que a quienes ya están en la lista. Hacer amigos requiere tiempo y esfuerzo. No es algo que se consiga como por arte de magia tomando un café, entre otras cosas porque los demás ya tienen su propio círculo de amigos, y para dedicarte tiempo tendrán que sacrificar la amistad de otra persona.

Así pues, ¿cuántos amigos podemos tener?