

Bestseller de *The New York Times*

Platónico

Descubre cómo la ciencia del apego
te ayudará a hacer amigos
(y a cuidar los que ya tienes)



Marisa G. Franco

zenith

MARISA G. FRANCO

PLATÓNICO

Descubre cómo la ciencia del apego te ayudará
a hacer amigos (y a cuidar los que ya tienes)

zenith

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: Platonic: *How the Science of Attachment Can Help You Make - and Keep - Friends*

© Dr. Marisa G. Franco, 2022

© de la traducción, Carmen Ternero Lorenzo, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

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

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2024

Depósito legal: B. 2.794-2024

ISBN: 978-84-08-28451-2

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

Nota del autor	9
Introducción	11
PARTE I. MIRANDO ATRÁS	
Capítulo 1. Cómo transforma nuestra vida la amistad	23
Capítulo 2. Cómo nos afectan nuestras antiguas relaciones	51
PARTE II. MIRANDO HACIA DELANTE	
Capítulo 3. Toma la iniciativa	85
Capítulo 4. Muestra vulnerabilidad	119
Capítulo 5. Busca la autenticidad	161
Capítulo 6. Armoniza con la rabia	199
Capítulo 7. Ofrece generosidad	229
Capítulo 8. Sé afectuoso	265
CONCLUSIÓN	299
AGRADECIMIENTOS	303
NOTAS	307
ÍNDICE DE TÉRMINOS	341

CAPÍTULO 1

CÓMO TRANSFORMA NUESTRA VIDA LA AMISTAD

Conectar con los demás nos
hace ser nosotros mismos

«**A**lgunos viudos se quedan en casa sentados delante del televisor el resto de su vida. Puede que estén vivos, pero no están viviendo realmente», comenta Harriet, de setenta y tres años, refiriéndose a los miembros del grupo de duelo al que asistió tras la muerte de su marido. Harriet podría haberse visto abocada a este mismo destino si no hubiera sido por una cosa: la amistad.

Harriet no siempre valoró la amistad. De hecho, hasta que se casó con Federico a los cincuenta años, la amistad no era una prioridad para ella. Era ambiciosa, trabajaba doce horas al día y viajaba lo suficiente como para llegar a cumplir su objetivo de visitar todos los países del mundo. Para ascender en su carrera, se fue mudando por todo Estados Unidos persiguiendo trabajos (del noreste al medio oeste y al oeste y de nuevo al noreste), deshaciéndose de las amistades por el camino.

Pese a sus ambiciones, Harriet nunca dejó de buscar marido. «Eso era lo que me había enseñado mi cultura: vive para encontrar marido», cuenta. Tuvo toda una serie de novios a lo largo de su vida; cuando las relaciones fracasaban, buscaba a otra persona. Recuerda que visitaba a su compañera de trabajo Denise y envidiaba que lo tuviera todo: un empleo impresionante, un marido, unos

gemelos preciosos. Y a ella, soltera a los cuarenta, le costaba aceptar que tal vez nunca llegara a tener el marido y los hijos con los que soñaba. Pero, sin las enormes obligaciones domésticas que se derivan de la vida familiar, llenaba sus horas con el trabajo.

Harriet admite que en sus años de juventud no se sentía satisfecha con la amistad por la forma en que la abordó. Se avergonzaba de su infancia porque creció en una granja, sin recursos. Todos los veranos trabajaba en las granjas de los vecinos para pagarse los estudios. Al ascender en su carrera, se fue rodeando de personas adineradas, y ella sentía que no encajaba. La amistad la llevaba a vivir una doble vida, a dedicarse a una cultura de la opulencia con la que nunca se sintió identificada: asistir a ventas de propiedades, gastar muchísimo en cenas y hablar sobre frivolidades, como el color del césped de los vecinos. Nunca se sintió cómoda con sus amigos por temor a que descubrieran de dónde venía, quién era en realidad.

Pero más tarde ocurrieron dos cosas que resucitaron su visión de la amistad. Cuando se casó con Federico, que llevaba una gran vida social, aceptó recibir a sus amigos en su casa para celebrar reuniones periódicas. «La gente quería estar cerca de nosotros por lo felices que éramos.» De él aprendió que estar cerca de los demás podía ser una alegría, y no un precio que tenía que pagar.

Sin embargo, no fue hasta la muerte de Federico cuando comprendió realmente el valor de los amigos. Para tratar de superar el dolor, acudió por primera vez a terapia, donde aprendió a mostrarse vulnerable. Harriet trasladó la habilidad de la vulnerabilidad a sus amigos y, cuando lo hizo, por fin pudo vivir la amistad de una forma nueva, dejando a un lado el fingimiento. Algunas de esas amistades se debilitaron ante la honestidad de su dolor, pero otras se hicieron más fuertes, y Harriet se dio cuenta de que mostrarse vulnerable podía abrir la puerta a una profunda intimidad.

En la vejez, Harriet valora a sus amigos más que nunca. Dice que se ha dado cuenta de que una de sus amigas ha sido su historia de amor más duradera. Conoció a Shirleen en la universidad, cuando estuvo estudiando en Marsella. Shirleen era la persona menos crítica que había conocido, una de las pocas con las que Harriet

podía abrirse. Aunque perdieron el contacto tras la universidad, Shirleen la localizó y la llamó catorce años después. Aunque vivía en Londres, Shirleen hizo el esfuerzo de ir a visitar a Harriet a Washington D. C. cinco veces en un par de años. Por mucho que Harriet quisiera a Federico, a él no le gustaba hablar de los sentimientos, de modo que a lo largo de su vida Shirleen fue su única confidente. «Para sentir que nuestra vida es importante anhelamos que alguien sea testigo de ella, que alguien confirme su importancia. Shirleen era mi testigo», dice Harriet. Shirleen y ella siguen hablando todas las semanas a pesar de la diferencia horaria de cinco horas, y Shirleen se ha planteado la posibilidad de mudarse a Washington para estar más cerca de su amiga.

Ahora, tener amigos es más importante para Harriet que tener marido. Tiene un amigo con el que sale a pasear, y no sabe si la relación seguirá siendo platónica o se convertirá en romántica, pero es algo que no le preocupa: «Para mí, el valor de una relación depende de si los dos disfrutamos de la compañía del otro, hacemos cosas juntos y nos contamos cosas. La respuesta a todas esas preguntas es sí». No tiene prisa por determinar el destino de la relación porque «la amistad también es buena, y no es un segundo plato al que acudir».

A sus setenta y tres años, Harriet describe la forma en que ha llegado a valorar la amistad como una señal de que «por fin ha madurado». Todas las tardes queda con una amiga para tomar el té, cenar o dar un paseo. De este modo, los amigos la ayudan a detenerse y estar presente en la vida. «No sé tú —dice—, pero yo, cuando estoy sola, como de pie, y cuando estoy con amigos, como prestando atención.» A su edad, Harriet no puede viajar tanto como antes, pero ahora se emociona con la aventura de relacionarse con sus diferentes amigos.

Harriet no tiene muchas cosas de las que se arrepienta en su vida, y desde luego no se arrepiente de haberse casado con Federico, a pesar de que él era diecinueve años mayor y ella pasó algunos años cuidándolo desde que cayó en la demencia. Pero desearía haber reconocido antes el poder de la amistad. Aun así, agradece haber lle-

gado a valorarla antes de que fuera demasiado tarde: «Cuando te acercas al final de tu vida, te das cuenta de que cada día es un regalo y quieres emplearlo de forma que sea realmente importante. Y para mí, eso significa pasarlo con los amigos».

La trayectoria de Harriet revela lo que sacrificamos cuando le restamos importancia a la amistad y lo que ganamos cuando la valoramos. En la época de Harriet (y todavía hoy), la amistad se consideraba una relación menor, un amortiguador para suavizar el purgatorio existente entre dejar a nuestra familia y formar una nueva. Pero la amistad no tiene por qué ser tan secundaria. Como Harriet aprendió, puede ser poderosa y profunda y estar llena de amor. Y al igual que le ocurrió a Harriet, la amistad puede salvarnos y transformarnos. De hecho, es probable que ya lo haya hecho.

POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AMISTAD

El efecto de la amistad es tan profundo como infravalorado está. Según la filosofía de los antiguos griegos, la amistad es una clave para la eudaimonía o florecimiento.¹ Aristóteles, por ejemplo, argumentó en la *Ética a Nicómaco* que sin amistad «nadie elegiría vivir». Los sacerdotes de la Edad Media desconfiaban de la amistad porque temían que su amor pudiera eclipsar el amor a Dios. Más tarde, en el siglo xvii, cautivó a los sacerdotes, que la vieron como un canal para demostrar el amor a Dios.²

Hoy en día solemos ver el amor platónico como carente de algo, como un amor romántico al que le faltan las características del sexo y la pasión. Pero esta interpretación se aleja del significado original del término. Cuando el erudito italiano Marsilio Ficino acuñó el término «amor platónico» en el siglo xv, lo que reflejaba era la visión de Platón de un amor tan poderoso que trascendía lo físico. El amor platónico no era un amor romántico al que le faltara algo. Era una forma más pura de amor, el amor por el alma de alguien, porque, como escribe Ficino, el amor platónico «no desea este cuerpo o aquel, sino el esplendor de la luz divina que brilla a

través de los cuerpos». El amor platónico se consideraba superior al romántico.³

El poder de la amistad no es solo una reliquia del pensamiento antiguo. Está demostrado por la ciencia. Los psicólogos sostienen que nuestras relaciones, al igual que el oxígeno, la comida y el agua, son necesarias para que podamos funcionar. Cuando se nos priva de ellos, no podemos prosperar, lo cual explica por qué la amistad afecta tan poderosamente a la salud mental y física. Los científicos han descubierto que, de los ciento seis factores que influyen en la depresión, el tener a alguien en quien confiar es el que más contribuye a prevenirla.⁴ El efecto de la soledad en nuestra mortalidad es similar al de fumar quince cigarrillos al día.⁵ Los resultados de un estudio indican que la mayor diferencia entre las personas felices e infelices no radicaba en lo atractivas o religiosas que eran ni en la cantidad de cosas buenas que les ocurrían, sino en su nivel de conexión social.⁶

La amistad lima las asperezas de la vida. Un estudio descubrió que cuando los hombres estaban solos, consideraban más imponente a un supuesto terrorista que cuando estaban con amigos,⁷ y otro probó que a la gente le parecía menos empinada una colina cuando estaban con amigos.⁸ Recuerdo una época en la que tuve que discutir con un jefe que se negaba a abonarme la última paga. El conflicto me producía una ansiedad constante hasta que le conté a mi amigo Harbani cómo me sentía mientras nos tomábamos un chai en una tetería. A medida que escupía las palabras y tragaba el té, me fui sintiendo mejor. Fue el primer rato de tranquilidad que tenía después de varias semanas.

La fuerza curativa de la amistad va más allá de nuestra salud mental y alcanza la salud física. En su libro *Growing Young: How Friendship, Optimism, and Kindness Can Help You Live to 100*, Marta Zaraska evalúa los que suelen considerarse los factores potenciales de la longevidad, como la alimentación y el ejercicio, pero concluye que la conexión con los demás es el factor más importante. Los metaanálisis estiman, por ejemplo, que el ejercicio disminuye el riesgo de muerte entre un 23 y un 30 por ciento;⁹ la dieta, hasta un 24 por ciento,¹⁰ y una gran red social, un 45 por ciento.¹¹ Cuando

hablé de los resultados de esta investigación con una compañera, me dijo: «Ahora puedo sentirme mejor por ser una especie de adicta a las relaciones sociales». Todos podemos.

Aunque podemos experimentar muchos de estos beneficios a través de otras relaciones tan estrechas como las que mantenemos con la familia y la pareja, la amistad ofrece unas ventajas únicas. A diferencia de los padres, los amigos no pretenden que vivamos en función de lo que ellos esperan y desean para nosotros. A diferencia de lo que ocurre con una pareja, con los amigos no estamos encadenados a la insalvable expectativa de serlo todo para alguien, la pieza necesaria para el puzle de la plenitud. Y a diferencia de lo que sucede con los hijos, nosotros no somos los únicos responsables de la supervivencia de nuestros amigos. Nuestros ancestros vivían en tribus en las que la responsabilidad para con los demás se repartía entre muchos. Por tanto, la amistad es el redescubrimiento de una antigua verdad que hemos mantenido enterrada durante mucho tiempo: hace falta toda una comunidad para sentirnos completos.

La amistad, al liberar la válvula de presión de las relaciones, nos infunde alegría como ninguna otra relación. Sin necesidad de planificar la jubilación, satisfacer las necesidades sexuales del otro ni decidir quién va a limpiar la ducha, las amistades pueden convertirse en un verdadero placer. Un estudio, por ejemplo, descubrió que pasar el tiempo con los amigos proporcionaba más felicidad que pasar el tiempo con una pareja o con los hijos.¹² Esto se debía a que la gente se divertía con los amigos, haciendo cosas como ir a jugar a los bolos, a ver un huerto de calabazas o a un parque de perros para jugar con los cachorros de los demás, mientras que con la pareja o los niños se hacían otro tipo de cosas más mundanas, como lavar los platos, ocuparse de las facturas o recordarse uno al otro que hay que usar el hilo dental.

Por supuesto, los amigos también pueden caer en lo que las escritoras de memorias sobre la amistad Ann Friedman y Aminatou Sow llaman «lo íntimamente mundano». La amistad puede consistir en ir a hacer la compra y los recados y pasar juntos el tiempo de la jubilación. A medida que se desvincula del sexo, del amor y de la

pareja sentimental, uno se da cuenta de que los amigos también pueden ser excelentes compañeros de vida. En un artículo de *Atlantic* titulado «The Rise of the 3-Parent Family», David Jay, fundador de la Red para la Educación y Visibilidad de la Asexualidad, habló de su intención de pasar la vida con un amigo con el que tenía «una energía realmente intensa». Aquello no funcionó, pero al final se unió en la copaternidad con otra pareja. La amistad es flexible, depende de nuestras necesidades. En un amigo podemos encontrar a una persona con la que salir a comer una vez al mes o un alma gemela.

Un aspecto clave de la alegría que nos proporciona la amistad es su carácter ilimitado, ya que se pueden tener muchos amigos, mientras que otras relaciones importantes son limitadas: unos padres, un cónyuge (para los monógamos), dos hijos y medio... El budismo llama «mudita», o alegría empática, a la que sentimos debido a la alegría de los demás. En la Biblia, Pablo alude a la mudita cuando, al referirse a todos los seguidores de Jesús, dice: «Si un miembro recibe una atención especial, todos los miembros se alegran». Nuestra pareja, nuestros hijos y nuestros padres nos darán mudita, pero con muchos amigos, la alegría se vuelve infinita.

Yo experimenté el poder de la amistad cuando hablé repetidamente de la alegría de haber vendido este libro. Mi pareja sentimental de entonces estaba emocionada por mí, y me trajo champán y una tarta de fresa en la que aparecía la palabra «BOOKED». Pasamos una noche estupenda. Y cuando llamé a mis amigos para contárselo, volví a sentir una y otra vez la misma alegría conforme me iban diciéndolo lo contentos que estaban, que querían celebrarlo y que esperaban que Oprah me entrevistara para poder asistir a la sesión de grabación.

Al ser nosotros los que elegimos a nuestros amigos, podemos rodearnos de personas que nos apoyan, nos entienden y disfrutan con nuestra alegría. No hay ningún voto al acecho, ningún ritual formal ni ninguna cercanía genética que nos retenga en la amistad. A través de la amistad podemos involucrarnos en algunas de las relaciones más seguras y sagradas de nuestra vida, no porque la socie-

dad nos presione a hacerlo, sino porque nosotros decidimos hacerlo. Cleo, que trabaja para el Gobierno, me contó que tras la muerte de su madre se sintió sola e incómoda en el funeral. Creyó que las tensas relaciones con su familia la harían derrumbarse. Pero cuando apareció su amiga Stephanie, que había cogido un vuelo desde Michigan sin avisarla, Cleo por fin pudo llorar.

El carácter voluntario de la amistad, junto con la habitual ausencia de amor romántico, hace que en la amistad podamos elegir libremente relaciones basadas en la pura compatibilidad. El autor británico C. S. Lewis dijo una vez: «Eros [la pasión romántica] tendrá cuerpos desnudos; Amistad, personalidades desnudas». Los sentimientos incontenibles del amor romántico a veces pueden llevarnos a relaciones inadecuadas, cuando erróneamente tomamos estos sentimientos incontenibles como la prueba de fuego de la compatibilidad. Pero, como afirma la psicóloga Harriet Lerner, «los sentimientos intensos, por mucho que nos consuman, difícilmente son una medida de verdadera y duradera intimidad. [...] La intensidad y la intimidad no son lo mismo». Cuando elegimos a nuestros amigos tenemos más libertad para dar prioridad a los marcadores más auténticos de la intimidad, como los valores que compartimos, la confianza, la admiración por el carácter de la otra persona o lo a gusto que estamos con ella. No siempre lo hacemos, desde luego, pero hablaremos de ello más adelante, en el capítulo en el que abordaremos cómo manejar la rabia y el conflicto.

Además de apoyarnos a nivel personal, los amigos también nos benefician a nivel colectivo. Si lo consideramos desde un punto de vista más amplio, vemos que estas relaciones mejoran la sociedad. Cuando las sociedades se proponen aumentar la justicia y disminuir los prejuicios, la amistad les proporciona un medio para conseguirlo. Las investigaciones demuestran que el tener un amigo en un grupo externo (del que no se forma parte) altera la respuesta de los demás a todo ese grupo, e incluso aumenta el apoyo a las políticas que benefician al grupo externo,¹³ lo que sugiere que la amistad puede ser necesaria (aunque probablemente no suficiente) para desencadenar un cambio del sistema. Otro estudio concluye que nuestra

hostilidad hacia los grupos externos disminuye cuando un amigo nuestro es amigo de alguien de ese grupo,¹⁴ lo que indica que la amistad entre miembros de distintos grupos puede tener un efecto dominó en redes enteras. Los prejuicios prosperan en lo abstracto, pero una vez que nos hacemos amigos, los demás se convierten en seres complejos que sufren y aman igual que nosotros, y, por muy diferentes que nos parezcan, nos vemos a nosotros mismos en ellos.

Un metaanálisis de 2013 descubrió que las redes de amistad habían disminuido en los últimos treinta y cinco años,¹⁵ una tendencia que produce un grave efecto en la sociedad. Según las distintas investigaciones, los amigos hacen que aumente nuestra confianza en los demás,¹⁶ y la confianza es necesaria para que la sociedad funcione. Un estudio con participantes de Alemania, República Checa y Camerún descubrió que, en las tres culturas, las personas que se sentían desconectadas experimentaban lo que se conoce como cinismo social, «una visión negativa de la naturaleza humana, una visión sesgada contra algunos grupos de personas, una desconfianza en las instituciones sociales y un desprecio por los medios éticos para conseguir un objetivo».^{17,18} Robert D. Putnam, autor de *Solo en la bolera*, destacó que cuando compartimos una red social con alguien, desarrollamos una «confianza diluida» (confiamos en personas que no conocemos bien), y argumenta: «A medida que el tejido social de una comunidad se vuelve más manido, [...] su poder de reforzar las normas de honradez, reciprocidad generalizada y confianza diluida se debilita». Para que los bancos funcionen, confiamos en que los banqueros no se embolsarán nuestra jubilación para irse de vacaciones a Katmandú. Para que las tiendas de alimentación funcionen, confiamos en que los kumquats no tengan arsénico. Para que las escuelas funcionen, confiamos en que los profesores no obliguen a nuestros hijos a pasar el día recortando cupones para comprar kumquats (sin arsénico). Sin embargo, esta confianza tiembla cuando estamos desconectados.

LA AMISTAD ES LA RELACIÓN QUE MENOS SE VALORA

A estas alturas puede parecer que estoy diciendo que, para evitar que la sociedad se desmorone, tenemos que solicitar el divorcio, repudiar a nuestras familias, ligarnos las trompas y buscar amigos. No es eso. Lo que trato de transmitir es que, en contra de cómo nuestra cultura trata la amistad, esta es tan significativa como las demás relaciones importantes. Sin embargo, si valoras profundamente la amistad, es probable que hayas visto cómo tu amor platónico queda relegado a un amor de segunda clase.

«¿Qué está pasando entre vosotros dos?», suele comentar la gente de dos amigos íntimos, porque suponen que el amor platónico no puede explicar por sí solo un vínculo tan estrecho. Si dos personas no tienen una relación romántica, no son amigos: son «solo amigos»; y si quieren hacer que su relación sea romántica, dirán: «Seamos más que amigos». Las personas para las que la amistad es el centro de sus relaciones son injustamente tachadas de solitarias, poco atractivas o insatisfechas, solteronas rodeadas de gatos o solteros que no han madurado; cuando precisamente la investigación nos dice que «la amistad es lo que da fuerza y resistencia al amor romántico», y no al revés.¹⁹

No solo asumimos que la amistad es una relación de segundo nivel, sino que además actuamos para que así sea. En comparación con nuestras familias y parejas, con los amigos invertimos menos tiempo, somos menos vulnerables y demostramos menos adoración. Nos parece que la relación romántica es el tipo de relación adecuado para coger un avión para verse, para superar tensiones o para cuidarse mutuamente; y vemos a la familia como una relación por la que hay que cruzar el país o con la que hay que seguir comprometidos a pesar de que el problemático tío Russ se emborrache y se ponga irritable todas las vacaciones.

Las personas *queer* y asexuales, que desarrollaron términos como «queerplatónico» (amistades que van más allá de las normas sociales para las relaciones platónicas) nos muestran que, aunque por lo general nuestros amigos no son tan cercanos como un cónyuge o un

hermano, pueden serlo. El único motivo para que no sea así es que los demás compartimentamos innecesariamente la amistad en el bar y algunos almuerzos ocasionales. Los mismos factores hacen que todas las relaciones tengan éxito: las familiares, las románticas y las platónicas. Eliminamos el tejido de la intimidad profunda de la amistad, al tiempo que damos por hecho que nuestras amistades son menos profundas que otras relaciones porque su ADN es inferior. Como nuestra cultura trivializa la amistad, no nos damos cuenta de cómo actuamos para dejar sin intimidad la relación con nuestros amigos. Lo vemos como algo natural.

Pero no siempre fue así.

Cuando Abe se mudó a Springfield (Illinois), estaba tan arruinado como un espejo después de caer por una escalera de caracol. Con sus últimos dólares, esperaba poder comprarse una cama nueva. Fue a la tienda, dejó la maleta sobre el mostrador y le preguntó al dueño de la tienda, Josh, cuánto costaba una cama. Cuando Josh le dijo el precio, Abe admitió que no podía permitírselo. Josh, intuyendo la desesperación de Abe, le ofreció una alternativa. Él vivía en el piso de arriba y tenía una cama que era lo suficientemente grande para dos, así que le preguntó si quería mudarse con él y compartir la cama. Encantado, Abe dejó allí las maletas y consideró que ya se había mudado.

Abe y Josh eran opuestos en muchos sentidos. Abe era lo suficientemente alto como para que Josh, de altura media, pareciera bajo. Estaba siempre un poco encorvado, caminaba con movimientos desgarbados y tenía unos profundos ojos verdes. Josh parecía un apuesto poeta, con los ojos azules como un remolino y la cabeza repleta de rizos. Abe no tenía estudios y creció pobre. Josh creció rico y había ido a una prestigiosa universidad hasta que abandonó los estudios. Pero no tardaron en darse cuenta de que eran más semejantes de lo que creían.

Cuando no estaban trabajando, se pasaban todo el tiempo juntos, y a veces Josh acompañaba a Abe en sus viajes de trabajo. Se despertaban en la misma cama, se tomaban un café amargo y un desayuno ligero, y por las tardes se iban a cenar a casa de un amigo

que vivía cerca. Luego se iban a echar el rato a la tienda de Josh, adonde iban también otros amigos para bromear y oír las historias de Abe.

Pero la amistad tenía sus retos. Abe estaba triste a menudo, pero no era una tristeza cualquiera: era el tipo de tristeza que hace que a uno le cuesta levantarse de la cama y con la que es mejor quitar de en medio los objetos afilados. La medicación, en vez de ayudar, lo hacía sentirse aún peor. A Abe le habían pasado muchas cosas horribles; la peor fue cuando tenía nueve años y su madre, a la que adoraba, murió por una intoxicación alimentaria. «Todo lo que soy o espero ser se lo debo a ella», dijo una vez. Su padre estaba deprimido y sus primos eran poco confiables. A uno de ellos lo internaron, y Abe temía estar condenado al mismo destino.

Otro de los principales desencadenantes de la depresión de Abe eran sus relaciones fallidas. Durante su amistad, Abe y Josh tuvieron relaciones románticas que pronto se deshicieron al alejar a las mujeres que los amaban tanto. En una ocasión, Abe se comprometió con una mujer llamada Mary, pero rompió con ella porque la relación suscitó un temor a la intimidad que probablemente se había originado por la muerte de su madre. Se sintió tan culpable que entró en una espiral de psicosis, con depresión, alucinaciones, pensamientos suicidas y balbuceos incoherentes. La única persona a la que Abe le permitía estar a su lado era Josh, que hablaba con él todos los días y lo mantenía a salvo escondiéndole sus cuchillas.

Mientras Abe se recuperaba, Josh se mudó a Kentucky para estar con su familia. Allí se comprometió con una mujer llamada Fanny. El inminente matrimonio le produjo a Josh la misma angustia que había asediado a Abe. Los dos amigos se escribieron cartas, y Abe ayudó a Josh a superar sus miedos a la intimidad.

Pero en las cartas no solo hablaban de la angustia de Josh, sino que en ellas también expresaban la intimidad que ellos dos compartían. Abe escribía, por ejemplo, que sentía la angustia de Josh de una forma tan punzante como la suya, que su deseo de ser amigo de Josh era eterno y no cesaría nunca, y firmaba sus cartas como «tuyo para

siempre». También le pedía ansiosamente a Josh que respondiera a sus cartas en cuanto las recibiera.

Dormían en la misma cama, se cuidaban el uno al otro cuando enfermaban, se escribían cartas cariñosas: la relación de Abe y Josh era tan íntima que muchos han sospechado que fuera sexual, pero el hecho es que ellos vivieron en una época en la que ese tipo de amistad profunda se aceptaba mucho más que ahora. El día que se conocieron en la tienda de Joshua Speed fue el 15 de abril de 1837. Abe es un hombre al que conocemos bien. Su nombre completo era Abraham Lincoln.

En su libro *Your Friend Forever, A. Lincoln: The Enduring Friendship of Abraham Lincoln and Joshua Speed*, el autor Charles Strozier escribe: «Hace falta mucha imaginación para adentrarse en una época de la historia de Estados Unidos en la que, por un lado, el sexo entre hombres se consideraba repugnante y, si se descubría, se castigaba severamente y provocaba el ostracismo social, mientras que, por otro lado, la intimidad (incluido el dormir juntos) y la cercanía, el apoyo y las expresiones de amor se fomentaban e incluso se consideraban deseables».

Una vez, Lincoln compartió una habitación de hotel con el juez David Davis.²⁰ Cuando entró Leonard Swett, amigo y asesor de Lincoln, se los encontró a los dos resoplando por una pelea de almohadas. Lincoln solo llevaba una bata amarilla cerrada por el escote con un único botón. Swett contaba que se estremeció al pensar en «lo que habría podido ocurrir si aquel botón se hubiera abierto sin querer».

En la época de Lincoln, la homosexualidad estaba tan tremendamente prohibida que la intimidad entre amigos no suscitaba ningún tipo de sospecha. De esta forma, la gente tenía plena libertad para mantener una amistad tan íntima como quisiera, con el único límite de los genitales. En sus cartas, el congresista y exsecretario de Estado Daniel Webster saludaba a su amigo James Hervey Bingham llamándolo «chico encantador» y «mi muy amado». En una de esas cartas, escribió: «Tú eres el único amigo de mi corazón, el compañero de mis alegrías, penas y afectos, el único partícipe de mis pen-

samientos más secretos». En caso de que el matrimonio no les fuera bien, la esperanza de Webster era esta: «Nos vestiremos de viejos solteros, un traje de luto y, tras enterrar las locuras de la juventud, con un sombrero y un bastón de nogal seguiremos caminando hasta el final de la vida, silbando tan alegres como los petirrojos».²¹

No estoy diciendo que debamos volver a aquella época, un tiempo en el que la intimidad sexual entre personas del mismo sexo estaba todavía más estigmatizada. Joshua Speed esclavizaba a la gente, lo que subraya aún más lo evidente: no era una época dorada para relacionarse con nuestros congéneres. Pero explorar aquel periodo pone de manifiesto las profundidades de lo que realmente podía ser la amistad.

Cuando desvalorizamos la amistad, sofocamos el potencial de una relación que puede llegar a ser tan estrecha como la de Josh y Abe. De hecho, con independencia de la edad que tengamos, lo más seguro es que todos hayamos pasado por un momento en el que la persona que sentíamos más cercana en el mundo era un amigo nuestro. Pero, con el paso de los años, entramos en una especie de amnesia colectiva en la que olvidamos el efecto que nos producían nuestros amigos. Hacemos como si crecer significara desprenderse de la amistad, como mudar la piel muerta para concentrarnos en las relaciones que importan, ignorando las investigaciones que corroboran las conclusiones de Harriet, es decir, que, con el paso de los años, los amigos se vuelven aún más importantes para la salud y el bienestar.²² De hecho, es probable que nuestras amistades ya nos hayan transformado, moldeándonos en quienes somos y prediciendo en quiénes nos convertiremos.

LA AMISTAD HACE QUE NOS SINTAMOS COMPLETOS

Selina iba en un Uber de camino al piso que compartía con su mejor amiga, Jesse, cuando empezaron a mandarse mensajes sobre *Cuando lloran las cigarras* y a decirse cuánto iluminaba su amistad esta serie de anime. «Siempre estaré luchando a tu lado», le escribió Jes-

se refiriéndose a una idea central de la serie. Esto era lo que Selina necesitaba que le dijeran para confesar un secreto que había estado ocultándole a todo el mundo. «¿Te puedo contar un secreto? No se lo puedo contar a nadie más», le escribió a Jesse.

Cuando Selina llegó a casa, notó como la respiración se le volvía superficial y apartó la mirada. Si no le hubiera mandado un mensaje a Jesse diciendo que estaba dispuesta a contarle un secreto, seguramente se habría echado atrás. Ya se estaba imaginando lo que le diría Jesse: «Eso no tiene sentido. ¿Para qué mientes así?».

¿Cuál era el secreto de Selina? Que no era celiaca, por más que llevara diez años diciendo que lo era. Tal vez parezca un poco trivial, pero esta mentira la tenía sumida en la vergüenza. El primer hijo de su padre, fruto de un matrimonio anterior, nació muerto. Por eso, desde que Selina nació, su padre había temido que ella también muriera, lo que lo llevó a buscarle constantemente algún problema de salud, ya que así podría encontrar un tratamiento para curarla y recuperar el control sobre la mortalidad de su hija. La llevaba al médico todas las semanas: cuando uno le decía que no tenía nada, la arrastraba a otro.

Con el tiempo, su padre se hizo a la idea de que a lo mejor era celiaca, y ella, que estaba agotada de tanto médico, pruebas y hasta algunas pequeñas cirugías a las que había querido someterla su padre, se rindió. «Sí, papá, debe de ser eso, soy celiaca», dijo, aunque supiera que no era verdad. Y ese fue el comienzo de una década de mentiras: les mintió a sus amigos, a su familia y a cualquiera que conociera. Sin embargo, aunque así por fin podía escapar de la histeria de su padre, todas esas mentiras minaron su autoestima: «Me sentía muy mal, culpable, y cuestionaba mi forma de ser. Me acuerdo de mi prima Katie, que era celiaca y tenía ataques de vómito si ingería gluten. Al pensar en ella me sentía fatal por fingir que yo también lo era. Era como fingir que tenía cáncer».

Harry Stack Sullivan, un destacado psiquiatra, tiene una palabra para definir lo que Selina sentía a causa de la vergüenza que le provocaba su mentira: es un sentimiento «inhumano». ²³ La vergüenza, afirma, es insoportable porque nos separa de la humanidad. Cuan-

do nos despiden, no nos sentimos mal por haber cometido un error, sino porque, por haber cometido un error, nos vemos alejados de los demás. Cuando nos divorciamos, el dolor se agrava porque la ruptura nos aleja de los que viven una «vida normal» con matrimonios felices (aunque el divorcio sea normal). Cuando nos avergonzamos por nuestro cuerpo es porque pensamos que tenemos la piel floja, flácida o menos firme que la de otras personas (lo que también es normal). Según Sullivan, lo que provoca la vergüenza no es tanto el sufrimiento inherente a las experiencias cuanto el sufrimiento por que estas experiencias nos separen del resto de la humanidad.²⁴

¿Cómo volvemos a sentirnos humanos? A través de la amistad, según Sullivan. Cuando contamos lo que nos avergüenza, y nuestros amigos nos aceptan o hasta se sienten identificados con nosotros, nos damos cuenta de que nuestras decepciones no nos hacen inhumanos. Nos hacen profundamente humanos. Nuestros amigos hacen que seamos capaces de aceptar nuestros defectos: verlos como una parte de lo que somos, y no como una letra escarlata.

En la experiencia de Selina vemos con claridad lo que afirma Sullivan. Antes de contárselo a Jesse, tenía que enfrentarse todos los días a su mentira. Sus amigos cocinaban sin gluten y elegían restaurantes sin gluten por ella. De vez en cuando, Selina se comía algún *bagel* a escondidas, o un *muffin*, y la mentira la hacía sentirse literalmente inhumana: «Cuando comía algo con gluten, me sentía literalmente como un carroñero que rebuscaba entre la basura».

Pero cuando le contó su secreto, Jesse no la cuestionó, como ella temía. Su amiga la entendió y hasta lo celebraron: «Enseguida sentí que se me perdonaba y apoyaba. No hubo ni un solo reproche. Me dijo: “Me muero de ganas por comer todas esas cosas contigo. Vamos a recuperar todo esto, va a ser genial. Podríamos salir a comer, a tomarnos unas mimosas y a zamparnos una tonelada de gluten”». Una semana después, Jesse y Selina salieron a comer gofres y *French toasts*, o como dice Selina, «gluten con extra de gluten». Por la noche se compraron unos helados de galleta con trocitos de *brownie* (con gluten) y se los comieron juntas. Cuando Selina se echó a

llorar, Jesse le dijo: «Llora, desahógate. Yo me alegro mucho de que me lo hayas contado».

La actitud de Jesse hizo que Selina reuniera la fuerza necesaria para contarles su secreto a todas las personas que conocía. «No creo que te juzguen. Seguramente pensarán que estará muy bien poder comer dónuts contigo», le dijo Jesse para darle ánimos. Selina se lo contó primero a su hermano y luego a otros amigos, con Jesse a su lado: «Es una pasada, tenemos que salir todos juntos a comer», decía después de que Selina contara su secreto para dirigir la conversación hacia otro lado y que no surgiera ninguna pregunta sobre el tema. Al final, Selina se lo contó a su padre, que era con el que más temía hablar.

Al evitar lo que nos avergüenza, perdemos la oportunidad de explorar una parte de nuestra identidad. Cuando Selina contó su secreto, por fin pudo entender cómo era esa parte de sí misma que había estado reprimiendo por culpa de la vergüenza: «Experimenté una transformación en lo que la comida significaba para mí»; y descubrió que le encantaba cocinar: cebada, farro y todo tipo de gluten. Antes de contar su secreto, el evitar ciertos alimentos y esconder la comida para fingir que era celiaca le provocaba episodios de atracones: «Aunque no era igual, la situación y los motivos me hacían sentir como cuando tenía bulimia, en plan, soy un monstruo que se aprovisiona de comida». Después de contar su secreto, los síntomas de la bulimia disminuyeron.

Cuando nos avergonzamos de algo, nos sentimos fragmentados, como Selina. La vergüenza nos impulsa a ignorar, enterrar o distanciar una parte de nosotros mismos. Pero en nuestra obsesión por esconderlo, ese defecto nos absorbe e, irónicamente, cuando intentamos desprendernos de él, nos envuelve. Uno de mis vecinos, que es gay, dice que solo empezó a sentirse bien consigo mismo cuando salió del armario, porque ocultar su sexualidad agotaba toda su energía y consumía toda su personalidad. Lo que tratamos de reprimir nos define (hablaremos más sobre esto en el capítulo de la vulnerabilidad), o, en palabras de uno de mis profesores de Psicología: «Todo lo que no puedes decir te está afectando». Por eso no vence-

mos la vergüenza escondiéndola. Cuando contamos lo que nos avergüenza, y nuestros amigos nos quieren y nos aceptan, ya no tenemos que seguir esforzándonos por ocultarlo. Cualquier supuesto defecto que haya provocado el sentimiento de vergüenza se convierte en una parte de lo que somos, no en la totalidad de lo que somos. Así es como la empatía que recibimos de los amigos hace que nos sintamos completos.

Cuando Selina le contó su secreto a Jesse, por fin volvió a sentirse completa. «Levanto la mirada y no hay ningún carroñero —dice—, no hay basura. Fue como mirarme las feas y nudosas garras y darme cuenta de que son normales, como las de todo el mundo. Soy normal. Después de aquella noche me miraba en el espejo y pensaba: “¿Por qué me siento tan guapa?”. Porque si alguien como Jesse podía quererme, entonces era digna de amor. Volvía a ser humana y a merecer amor.»

LA AMISTAD NOS HACE SER EMPÁTICOS

Desde luego, cualquiera puede ofrecernos esta empatía: nuestra familia, nuestra pareja, nuestro jefe, nuestros seguidores de Instagram, un monitor de zumba, una fabricante de velas, un conductor de Uber reticente. Pero los amigos están ahí cuando más necesitamos esta empatía. Las investigaciones revelan que el nivel de vergüenza es mayor cuando somos adolescentes, disminuye de forma constante a lo largo de la vida y vuelve a aumentar hasta alcanzar tasas igual de altas en la vejez;²⁵ y que en este momento difícil no recurrimos a la familia o al novio o novia que nos inventábamos cuando éramos más jóvenes para parecer interesantes. Recurrimos a los amigos.²⁶ Los amigos tienen un impacto tan duradero en nuestras identidades porque están ahí durante esa época crítica y tumultuosa en la que estamos descubriendo quiénes somos.

Los amigos son buenos candidatos para proporcionarnos empatía porque la amistad provoca empatía. De hecho, según Sullivan, con la amistad es como nos volvemos empáticos. En su teoría inter-

personal, sostiene que hacia los ocho o diez años, la amistad altera radicalmente nuestra forma de relacionarnos con los demás. Es la primera relación en la que valoramos el bienestar del otro tanto como el nuestro. De niños, cuando se trata de los padres, recibimos. Cuando se trata de los profesores, obedecemos. Pero cuando se trata de los amigos, sentimos por ellos y con ellos.

Sullivan explica que el niño «empieza a desarrollar una verdadera sensibilidad hacia lo que es importante para otra persona. Y no en el sentido de “qué debo hacer para conseguir lo que quiero”, sino de “qué debo hacer para contribuir a la felicidad o para apoyar el prestigio y el sentimiento de valía de mi compañero”. [...] Se trata de un “nosotros”». Cuando hablé de esta teoría con una amiga, asintió y dijo: «Podría pensar que mis hijos son unos pequeños tiranos si no los viera nunca con sus amigos».

No solo es teoría. Decenas de estudios destacan el papel único de la amistad en el fomento de la empatía. Para los adolescentes, la amistad es un espacio específico para la empatía. Las investigaciones han descubierto que durante la adolescencia aumenta la amabilidad con los amigos, mientras que la amabilidad con la familia se estanca o disminuye.²⁷ Pero la amistad no solo es un espacio donde tener empatía, sino también donde desarrollarla. Un metaanálisis halló una correlación entre tener amistades de calidad y una mayor empatía.²⁸ En otro estudio sobre niños con dificultades del lenguaje, los niños que tenían amigos mejores desarrollaron más empatía, y los que tenían más empatía desarrollaron mejores amistades.²⁹ Los estudios que analizan el desarrollo de la empatía y la amistad en el cerebro han revelado que ver excluidos a los amigos activa la misma parte del cerebro que cuando se nos excluye a nosotros; mientras que esto no ocurre con los desconocidos.³⁰ Por consiguiente, la empatía forma parte de la amistad. Y la amistad no solo nos hace ser empáticos con nuestros amigos. Nos hace empáticos en general.

La empatía es un gran logro de la amistad. Es suficiente para que la relación sea vital. Pero el efecto positivo de la amistad va más allá de alimentar la empatía: mejora nuestro carácter en general. Un estudio, por ejemplo, evaluó si tener amigos durante los años de

formación afecta a cómo somos de adultos.³¹ Se comparó en varios aspectos de la vida adulta a personas que tenían amigos cuando estaban en quinto de primaria con otras que no los tenían, y el resultado fue que los que sí tuvieron amigos estaban menos deprimidos y tenían más principios morales y una mayor autoestima en la edad adulta.

Si nos preguntaran cómo hemos conseguido llegar a ser empáticos, tener más principios morales o desarrollar una buena autoestima, para la mayoría la respuesta no serían los amigos; más bien, diríamos que fue por la educación, la introspección, la terapia o los genes. No siempre somos conscientes del modo en que la amistad nos transforma, pero lo hace. Y no solo nos convierte en una mejor versión de nosotros mismos, sino que también nos ayuda a descubrir quiénes somos.

LA AMISTAD NOS AYUDA A DESCUBRIR QUIÉNES SOMOS

Era un día húmedo del verano de 2016, en el barrio francés de Hannói (Vietnam), cuando Callee abrió las ventanas de su piso y gritó «¡Callaos!» al jaleo de abajo. Sabía que era inútil. Su voz se ahogaría en el bullicio, pero tenía que intentarlo. Se dejó caer en la cama y empezó a sollozar. Callee es estadounidense, y se suponía que irse a vivir a Vietnam era su gran escapatoria, una gran aventura. Pero al cabo de varios meses, se sentía más exasperada que renovada. Disfrutaba enseñando inglés, pero la vida fuera de su pequeño piso era abrumadora, y se sentía sola.

«Deberías salir conmigo y con mis amigos», le dijo Gilda, su compañera de trabajo, cuando la notó desanimada. Gilda le presentó a Callee a sus amigos en un bar. Era un grupo con buenas intenciones pero bastante inexpresivo. Apenas le dijeron nada cuando entró en el reservado ni tampoco hablaron mucho con ella durante el resto de la noche. Aunque Callee agradecía la invitación de Gilda, se marchó sintiendo otro tipo de soledad, el que aparece cuando uno está rodeado de gente pero se siente incómodo siendo uno mismo.

Callee tiene el pelo muy rizado y normalmente es tan alegre como un perrito, se ríe con facilidad y saluda a la gente con exclamaciones que resuenan por todo el bar. Pero con Gilda y sus amigos, Callee se sentía presionada a bajar el volumen de su personalidad.

Callee no volvió a ver a aquellos amigos, pero siguió pasando tiempo con Gilda. Poco después se apuntaron a una clase de kung-fu con otros expatriados, y Gilda le hizo un resumen de los demás alumnos que incluía un consejo: «La chica, Lee, es una australiana ruidosa e insoportable. Yo me mantendría alejada de ella». El comentario confirmó lo que Callee sospechaba sobre su amistad con Gilda: solo podría sobrevivir si ella se encogía. «Porque si Gilda me conociera de verdad —dice—, probablemente le diría a otra persona: “Esa es Callee. Es una americana ruidosa e insoportable. Aléjate de ella”.» Y así, el comentario de Gilda hizo que Callee deseara conocer a Lee.

Por suerte, Lee no era tímida y se presentó. Se cayeron bien enseguida, y pasaron el tiempo riéndose en la parte de atrás de la clase y metiéndose en líos. Lee invitó a Callee a comer después de la clase y su amistad se consolidó. A Callee le pareció que Lee era buena y amable. Además, las dos se sintieron cómodas desde el principio, lo cual no había ocurrido con Gilda. A Callee le encantaba la positividad de Lee, sus sonrisas que parecían lunas crecientes y los hoyuelos que se le formaban en las mejillas cuando se reía. Con Lee, Callee dejó salir todo su ser risueño y dinámico. La chica recatada que estaba con Gilda en el bar no era ella.

Lee rebosaba tanta alegría como agallas. Iba por Vietnam con una motocicleta. Cuando no sabía cómo llegar a algún sitio, se levantaba en la moto y llamaba a los transeúntes para pedirles indicaciones. Se acercaba a los desconocidos, los saludaba y los invitaba a comer con ella, como pudo comprobar Callee. Lee era valiente, pero Callee no.

Un fin de semana, Callee fue a ver a Lee a la casa a la que se acababa de mudar. El novio de Lee, un futbolista brasileño, estaba allí, y era amable, guapo y atento. La casa, muy ordenada, estaba en la playa. Callee suspiró y pensó en su vida. Estaba cansada de vivir

en la ciudad, harta del estruendo de las motos, de los gritos y de los borrachos con los que siempre se topaba delante de su casa; y de alguna manera esa frustración empezó a aflorar en su relación con Lee.

Aquel fin de semana, cuando Lee llamó a un desconocido para pedirle indicaciones, Callee le espetó: «¿Cómo es posible que no sepas por dónde ir? ¡Vives aquí!»; cuando Lee giró por donde no era, Callee la reprendió: «No es por aquí»; cuando Lee intentó hablar en vietnamita para pedir la comida, Callee le soltó: «¡No se dice así!», y cuando Lee estaba contando algo y comenzó a gesticular, Callee la imitó burlándose. Al final, Lee le dijo desalentada: «¡C! ¿Por qué estás siendo así conmigo?».

¿Por qué se estaba portando así? Callee tuvo que enfrentarse a los hechos. «Me daba envidia por lo adelantada que estaba en la vida. Era valiente, iba a donde la llevara el viento y no temía a los cambios. Me inspiraba mucho, pero no era consciente de ello, así que empezaba a sentirme tensa cuando estaba cerca de ella porque ella tenía las cosas claras», admite. Sentía curiosidad por una persona, incluso envidia, y lo expresaba atacando. Lee representaba una amenaza para Callee porque le recordaba los vacíos de su vida.

Cuando se dio cuenta de todo esto, Callee aceptó la envidia como un medio para intentar descubrir lo que quería cambiar en su vida: «Necesitaba recordar que su viaje era diferente al mío, y la razón por la que somos amigas es porque podemos animarnos mutuamente y ayudarnos a crecer». Y así, Callee dejó que Lee le transmitiera su energía. Condujo una motocicleta por la ciudad. Invitó a desconocidos a comer *pho*. Un día, cuando estaban en el gimnasio, Lee propuso hacer una coreografía las dos juntas. La hicieron, y desde entonces Callee no dejó de bailar. Empezó a hacer coreografías cuando estaba sola en su cuarto y acabó siendo monitora de zumba. Callee se convirtió en todo lo que Lee le enseñó que podía ser.

Hay un famoso estudio de psicología que se conoce como el experimento del muñeco Bobo.³² El experimento consiste en que los niños vean cómo un adulto trata a un enorme muñeco hincha-

ble llamado Bobo: el adulto podía golpear al muñeco o bien ignorarlo y jugar con otros juguetes. Cuando los niños se quedaban con Bobo después de haber visto al adulto apalzarlo, le daban martillazos en la cabeza o se liaban puñetazos con su cara tonta y sonriente. En cambio, los niños que habían visto al adulto ignorar a Bobo, lo dejaban en paz y jugaban con otras cosas. El estudio fue revolucionario porque demostraba que el aprendizaje no solo se produce cuando un profesor imparte clase en el aula: aprendemos de lo que vivimos. Nuestra aula es lo que presenciamos de primera mano.

Lee fue el experimento del muñeco Bobo de Callee. Por mucho que Gilda le dijera a Callee que disfrutara y viviera la vida en Vietnam, lo que la convenció fue ver a Lee vivir la suya. Su amistad demuestra cómo nos cambian los amigos. Nuestros amigos exhiben la miríada de formas en las que podemos vivir. Nos exponen a nuevas formas de estar en el mundo, enseñándonos que otra vida es posible. Como dice la escritora francesa de origen cubano Anaïs Nin: «Cada amigo representa un mundo en nosotros, un mundo que posiblemente no nazca hasta que ellos llegan, y solo por este encuentro nace un mundo nuevo».

En el lenguaje de la psicología, la amistad de Callee y Lee ilustra los principios de la teoría de la autoexpansión.³³ Esta teoría subraya que, para sentirnos realizados, nuestra identidad necesita expandirse constantemente, y las relaciones son nuestro principal medio de expansión. Esto es así porque al acercarnos a alguien, lo incluimos en nuestro sentido de nosotros mismos, un fenómeno que se conoce acertadamente como «inclusión», entendida como la inclusión de los demás en uno mismo. Cuando nuestros amigos escalan el Kilimanjaro, casi parece que lo hemos hecho nosotros, y entonces nos sentimos más preparados para aventurarnos a la escalada. Cuando nuestra amiga deja su trabajo de contable para dedicarse a la acuarela, sentimos curiosidad por dejar el nuestro para hacer joyas. Cuando se obsesiona con el yogur helado, nosotros nos entra un antojo tremendo. En realidad, esta inclusión es parte de la razón por la que somos empáticos con los amigos: es como ser empáticos con nosotros mismos.