



## 10 COSES QUE LA PSICOLOGIA ENS DIU SOBRE L'AMISTAT

*Qui té un amic té un tresor?* Potser; però els psicòlegs avisen que és relativament senzill idealitzar les amistats. Sovint posen restriccions severes a la noció més ingènua d'amistat. Plantegem 10 qüestions (molt discutibles) sobre aquesta qüestió.

- 1) Els homes i les dones poden ser amics?
- 2) Els animals tenen amics?
- 3) Tenir amics augmenten la nostra empatia?
- 4) Els nombre d'amics és forçosament limitat?
- 5) Donem als amics el que ells ens donen?
- 6) Els amics ens ajuden a treballar millor?
- 7) Com influeixen les nostres amistats en l'amor i en l'enamorament?
- 8) Com s'enforteix l'amistat?
- 9) Hi ha diferències entre homes i dones a l'hora d'expressar l'amistat?
- 10) L'amor és bo per a la salut?

### 1.- ELS HOMES I LES DONES PODEN SER AMICS?

És complicat escapar a moments de seducció i tensió sexual en amistats entre homes i dones que no són família. En general sembla que els homes se senten més atrets per les seves amigues que al revés, però amb els anys la intensitat va disminuint.

### 2.- ELS ANIMALS TENEN AMICS?

Si entenem per amistat un llaç durador d'ajuda mútua, de sacrifici compartit, de dol per una pèrdua i de relació privilegiada, sembla que entre els mamífers almenys hi ha amistat en ximpanzés, babuïns, cabres, hienes, elefants, dofins i altres. L'explicació més plausible és que tenir amics facilita la reproducció, millora la salut i redueix l'estrès, fets valuosos també per als animals no humans.

### 3.- TENIR AMICS AUGMENTA LA NOSTRA EMPATIA?

Un estudi fet per científics de la Universitat de Virgínia que van escanejar els cervells de 22 persones a les quals s'amenaçava amb rebre una petita descàrrega elèctrica o se'ls deia que la descàrrega la patiria bé un amic o bé un desconegut. Quan se'ls deia que la descàrrega la patiria un amic, el cervell reaccionava de forma quasi idèntica que si els deia que la patirien ells. El psicòleg James Coan, director de l'estudi, va escriure que: *"els nostres proïsmes arriben a formar part de nosaltres mateixos, no en un sentit metafòric, sinó realment. Literalment, ens sentim amenaçats quan un amic se'n sent"*. Per a Coan: *"els humans s'associen per prosperar;*

*els nostres objectius i les nostres eines són comunes. Si un perill amenaça un amic, també ens amenaça a nosaltres”.*

#### **4.- EL NOMBRE D'AMICS ÉS FORÇOSAMENT LIMITAT?**

L'any 1993 l'antropòleg Roger Dunbar (Òxford) va traslladar als humans els resultats d'una sèrie d'estudis fets amb primats i sembla que els humans només podem tenir relacions significatives amb unes 150 persones al mateix temps. Estudiant els les rotllanes que es feien als focs que s'han trobat en assentaments prehistòrics, també sembla que el nombre màxim de membres d'un grup d'antropoides estava al voltant d'uns 150 membres. Potser podem tenir xarxes socials molt més àmplies (“amics de Facebook”), però això va en detriment de la intensitat de la relació. Són més “coneguts” o “saludats” que amics. De fet, el nombre d'amistats disminueix amb l'edat i la majoria d'adults/madurs tenen com a molt un parell d'amics que considerin “íntims”.

#### **5.- DONEM ALS AMICS EL QUE ELLS ENS DONEN?**

Peter DeScioli (Pennsylvania), codirector d'un estudi sobre les amistats a MySpace diu que en general tendim a valorar els amics que ens valoren. Les persones experimentem gelosia i tendim a donar el que rebem. Una amistat no deixa de ser una aliança i una protecció davant la possibilitat d'un conflicte, de manera que, a mig termini, si no ens sentim recolzats pels amics refredem i abandonem la relació.

#### **6.- ELS AMICS ENS AJUDEN A TREBALLAR MILLOR?**

L'amistat i el treball no són incompatibles. Tenir un clima amistós a la feina ajuda molt a produir millor. Però l'entorn laboral no és igualitari i, per tant, els lligams humans tenen un valor relatiu al lloc de treball. La voluntat d'ascendir laboralment trenca amb gran facilitat relacions entre persones properes. Un estudi de LinkedIn l'any 2014 afirma que el 68% dels *millennials* (la generació dels nascuts en la dècada de 1980) sacrificarien una amistat per una promoció professional.

#### **7.- COM INFLUEIXEN LES NOSTRES AMISTATS EN L'AMOR I EN L'ENAMORAMENT?**

Segons Robin Dunbar, entre adults, quan una persona nova entra en la nostra vida a través d'un procés d'enamorament n'expulsa dues – normalment un parent i un amic. Quan ens enamorem tenim menys temps per veure gent i per relacionar-nos-hi, cosa que deteriora els lligams; de fet, les persones solteres joves diuen tenir al voltant de cinc amics, mentre les casades joves n'esmenten quatre (2+2 en conjunt).

#### **8.- COM S'ENFORTEIX L'AMISTAT?**

Saber què posa nerviós un amic, què el desplaça o què l'irrita, (i evitar fer-ho!) és una bona manera de conservar l'amistat. En tot cas aquesta és la conclusió d'un estudi dirigit per Charity Friesen (Universitat Wilfrid Laurier, Canadà). L'amistat ens torna previsibles i fer una cosa que els amics “no esperaven de nosaltres...”, porta a tallar l'amistat. Segons aquesta autora les característiques que més ens irriuen dels nostres amics són: l'escepticisme (que es refiïn de

nosaltres, de la nostra paraula, etc.), la credulitat, la timidesa, les ganes de buscar brega, el perfeccionisme i la inconsciència (tant en temes econòmics com de vida personal).

#### **9.- HI HA DIFERÈNCIES ENTRE HOMES I DONES A L'HORA D'EXPRESSAR L'AMISTAT?**

Tenir amigues és important, sobretot, per a les dones, mentre que disposar d'estabilitat en l'àmbit familiar és molt més valuós per als homes. Un estudi del 2012 fet per la unitat d'Epidemiologia i salut pública de la Universitat de Londres, que interrogava 6.500 britànics nascuts després de 1958, va concloure que el matrimoni aportava més beneficis a la salut mental dels homes que a la de les dones; i que elles es queixaven més de no poder estar amb les amigues per falta de temps.

Les amistats entre dones tenen un efecte emocional calmant i tenir amigues és un bon predictor de la disminució de l'estrès. De fet, l'amistat allibera oxitocina, una hormona que redueix la tensió i produeix un efecte calmant.

#### **10.- L'AMOR ÉS BO PER A LA SALUT?**

Tant en el cas dels homes com en el de les dones, tenir amics és molt bo per a la salut. Les persones que declaren tenir més xarxes d'amics tenen la tensió més baixa, pateixen menys estrès, tenen millors defenses i viuen més anys. Els amics faciliten els hàbits saludables, apaivaguen la depressió, ajuden a suportar malalties i produeixen satisfacció i felicitat.

Segons Julianne Holt-Lunstad, cap de projectes a la Universitat Brigham Young (Utah- Estats Units), no tenir una xarxa de relacions socials efectives (amics, família...) és un factor de mortalitat més important que l'obesitat o el sedentarisme. Tenir amics augmenta la nostra supervivència fins a un 50% més.