Amistad y bienestar psicológico: el papel de los "amigos c"

José L. Zaccagnini
Facultad de Psicología. Universidad de Málaga

BIENESTAR PSICOLÓGICO: EL (NUEVO) MARCO DE LA "PSICOLOGÍA POSITIVA"

Tradicionalmente la Psicología Científica se ha centrado en el estudio de los aspectos disfuncionales del comportamiento humano. Es decir, se ha orientado hacia la psicopatología. La mejor prueba de ello, como señala el profesor Fernández Abascal, es el manual DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Texto que, desde sus inicios a mediados del pasado siglo, crece y sigue creciendo. De manera que hoy día disponemos ya de un catálogo de más de 1000 páginas acerca de las múltiples alteraciones psicopatológicas que podemos sufrir las personas. Esa es la perspectiva que ha dominado la psicología científica a lo largo de todo el Siglo XX, es decir a lo largo de casi toda su historia. De hecho, ha sido la capacidad de dar respuesta a los problemas psicológicos lo que ha llevado a la Psicología al nivel de reconocimiento social del que disfruta hoy en todos los países occidentales desarrollados. Es una psicología que ha ayudado y ayuda a millones de personas a superar sus dificultades psicológicas. Por tano se trata de una opción que no puede ser minusvalorada, porque se ha desarrollado bajo la gran demanda social "democrática" que la Psicología ha tenido a lo largo de su breve historia occidental.

(*) El autor desea agradecer a A. Martín su colaboración en la elaboración del presente trabajo

Pero junto a esa perspectiva "psico-patológica" tradicional, muy recientemente está tomando cuerpo un interés por los fenómenos psicológicos funcionales. Es decir, aumenta el interés por el estudio científico de las dimensiones positivas del comportamiento humano. Personalmente me gusta decir que frente al estudio tradicional de la psico-patología, se está iniciando el estudio de la "psico-felicidad". Este nuevo enfoque se ha dado en llamar "Psicología Positiva". Y su nacimiento oficial, pese a la existencia de ilustres precedentes, suele ubicarse en el año 2000. En ese año E.P. Seligman y M. Csikszentmihalyi editan un número monográfico de la revista de la APA bajo ese epígrafe. La revista incluye trabajos orientados al estudio del bienestar psicológico, las emociones positivas y la "felicidad". Y el objetivo declarado de esta nueva Psicología Positiva es utilizar la metodología científica, que la psicología ha desarrollado durante la segunda mitad del pasado Siglo XX, para estudiar los aspectos que hacen que las personas se sientan bien psicológicamente, resistan mejor los embates de la vida, desarrollen sus potencialidades y sean felices. Se trata, por tanto, de averiguar qué variables psicológicas ayudan a la autorrealización humana. Pero haciendo énfasis en la necesidad de apoyar empíricamente cualquier afirmación, para distinguirse y separarse de la corriente o moda de la "autoayuda".

Tal como acabamos de apuntar, antes de esa fecha ya había una cierta cantidad de investigaciones que, de manera más o menos explícita, se orientaban hacia la dimensión positiva de la psicología. Autores como Argyle (1987) y, sobre todo Maslow (1968) ya habían criticado el sesgo exclusivamente psicopatológico de la psicología al uso, y habían hecho importantes aportaciones para una psicología de lo funcional. Pero es a partir del inicio del presente siglo XXI, cuando esos trabajos cobran identidad, se etiquetan, y atraen a otras líneas de investigación que hasta el momento no eran "conscientes" de que estaban haciendo Psicología Positiva. Por ejemplo la línea de la Inteligencia Emocional, la Resiliencia, la Psicología del Humor, o el "Mindfullness". El resultado es que casi una década más tarde, todos esos contenidos parece que ya han eclosionado en un bloque con entidad propia, bajo la etiqueta genérica de "Psicología Positiva", que a estas alturas acumula ya una nada despreciable cantidad de revistas, reuniones, congresos y, sobre todos, investigación empírica.

Si ahora nos adentramos en las líneas de investigación de la Psicología Positiva, comprobaremos que, tras una década, disponemos de una significativa cantidad de evidencia empírica acerca de lo que ayuda a las personas a desarrollarse psicológicamente y ser "felices" (p.e. Csikszentmihalyi, 1990; Seligman, 1993, 2000; Avia y Vázquez 1998; Diener & Eunkuk, 2000; Aspingwall, & Staudinger 2002; Carr, 2004; Snyder & López 2005, Lyubomirsky, 2008; Diener & Biswas-Diener, 2008; Fredrickson, 2009). Y aquí nos interesa señalar que esas investigaciones han arrojado resultados que, en muchos casos, son contrarios a las ideas propias de la "psicología popular" o de "sentido común". En primer lugar resulta que, en contra de lo que han afirmado muchos filósofos, las personas no han buscado la felicidad desde siempre. De hecho la mayoría de los seres humanos, la mayor parte del tiempo, han tenido otros objetivos vitales, tales como sobrevivir, vivir tranquilos, criar hijos, acumular bienes, alcanzar poder o reconocimiento social, o culminar proyectos de todo tipo, desde los artísticos hasta los políticos, pasando por los religiosos, los militares, los científicos, los culturales o los económicos (McMahon, 2005; Haybron, 2007). En algunos casos, desde luego no en todos, se suponía que esos proyectos producirían "felicidad". Pero ni era algo demostrado, ni era algo intencionalmente buscado, ya que realmente la felicidad personal no era el criterio fundamental por el que se evaluaban. Aún hoy día la mayoría de la población del planeta está demasiado ocupada "sobreviviendo" o "consumiendo" como para preocuparse por buscar la "autentica felicidad psicológica" (Seligman,2000). Dicho de otra forma, la "felicidad" como objetivo vital personal, es un lujo cultural que sólo se pueden plantear las personas con un alto nivel de formación y que viven en países desarrollados capitalistas y democráticos. La consecuencia que aquí nos interesa resaltar es que, entonces, el logro de la felicidad psicológica no es algo "natural", que se produce "automáticamente" a partir de que se alcanzan determinados logros vitales, tal como rezan algunos tópicos populares. Sino que es algo a diseñar "intencionalmente", y a construir "artificialmente" dentro de los valores de un modelo cultural específico (Fierro, 2000).

Para entender lo que eso significa, conviene traer a colación una segunda aportación que se desprende de las investigaciones de la Psicología Positiva. Nos referimos al hecho de que la "felicidad" no es el resultado de la ausencia de "dolor" o infelicidad", sino algo mas. Los datos muestran claramente que el bienestar psicológico no se alcanza simplemente a base de suprimir el malestar psicológico. Y esto es así porque los sentimientos positivos no forman un continuum con los negativos, de manera que el aumento de unos suponga la disminución de los otros, sino que operan simultáneamente (Fernández-Abascal, 2008). En efecto, las emociones son el resultado de la evaluación que hace nuestra mente acerca de la relación que mantenemos con el medio (Damasio, 2003; Zaccagnini, 2004, 2008). Y cuando

esas emociones afloran a la conciencia, dan lugar a los sentimientos que vivimos cotidianamente. Pero en nuestra vida cotidiana se incluyen relaciones con muy distintos aspectos del medio. Las emociones negativas resultan de la evaluación de los aspectos que "van mal" en nuestra vida y, por tanto, en los que tenemos que centrarnos para resolverlos y así garantizar nuestra supervivencia y continuidad vital. Las emociones positivas resultan de la evaluación de las cosas que "van bien" y que, por tanto, nos pueden servir de apoyo para ir más allá en nuestro desarrollo personal y vital. La presencia de emociones negativas de mucha intensidad, supone una gran demanda de recursos personales, que se han de detraer de otras dimensiones de la vida. Por lo que si persisten mucho tiempo, nos empobrecen psicológicamente. La ausencia de emociones negativas libera recursos que podemos utilizar para nuestro desarrollo personal. Pero esos recursos no se aprovecharán si no hay emociones positivas. Porque, tal como acabamos de señalar, son las emociones positivas las que nos orientan hacia la autorrealización (Fredrickson, 2009). En definitiva, la felicidad es el sentimiento que resulta del balance global de las emociones que nos produce nuestra vida. Y, para que seamos felices necesitamos que ese balance sea positivo. Es decir, necesitamos que el monto total de las emociones positivas sea mayor que el de las negativas. Y esto se puede conseguir cuando las emociones negativas son muy pocas y de baja intensidad, si tenemos algunas emociones positivas. Pero también se puede conseguir, pese a que las emociones negativas sean muchas o de gran intensidad, si las emociones positivas lo son aún en mayor grado. De manera que la felicidad no es algo "objetivo" sino que depende del balance subjetivo que hace nuestra mente de nuestras relaciones con el medio. Visto así, es más fácil comprender por qué la mayoría de las personas a lo largo de la historia no han perseguido ni alcanzado la "Felicidad" como sentimiento de plenitud positiva en la vida. Primero tenían que reducir las emociones negativas a un grado lo suficientemente bajo como para poder dedicar una atención permanente a las emociones positivas. Y eso ha exigido un gran desarrollo cultural, económico, político y social que, por desgracia, hoy día todavía solo disfruta una minoría de seres humanos en el mundo.

Por último la tercera aportación novedosa de la Psicología Positiva se refiere a la verificación empírica de lo que efectivamente produce emociones positivas duraderas en los seres humanos. El tópico popular dice, como la canción, que en la vida hay tres cosas que necesitamos para ser felices:"Salud, Dinero y Amor". Sin embargo las investigaciones empíricas han mostrado que la "Salud" por sí sola no es fuente de sentimientos positivos duraderos (Diener & Biswas-Diener, 2008). Lo cual no es sorprendente cuando sabemos que las emociones positivas no son el resultado de la ausencia de las negativas. Pero es que, además, la falta de salud tampoco produce necesariamente infelicidad, ya que las personas se adaptan a ella e, incluso, le sacan partido positivo (Snyder, 2000). En cuanto al "Dinero", si bien se necesita un mínimo para vivir adecuadamente, no produce automáticamente la felicidad, ni siquiera en grandes cantidades (Seligman, 2000; Layard, 2005; Diener & Biswas-Diener, 2008). Y esto tampoco ha de resultar sorprendente, si tenemos en cuenta que la felicidad es algo subjetivo que no solo depende de las condiciones que nos rodean, sino de cómo las valoramos y cómo las manejamos (Avia y Vázquez, 1998).

Finalmente, las investigaciones sobre el "Amor", entendido en un sentido amplio, es decir, como las relaciones interpersonales afectivas positivas, sí que se muestran empíricamente relacionadas con los mayores niveles de bienestar subjetivo y "felicidad" (Sternberg, 1988; Seligman, 2000; Eid y Larsen, 2007; Diener y Biswas-Diener, 2008). Esto es algo que ya era conocido dentro de la psicología tradicional de "orientación psicopatológica". Sin embargo, y pese a esa indudable importancia, hay que señalar que en la investigación psicológica de las relaciones sociales afectivas, y muy especialmente en el caso de la amistad se produce una sorprendente paradoja. Por un lado existe una unánime convicción de que la amistad constituye un elemento psicológico esencial tanto para el desarrollo evolutivo normal de las personas, como para la recuperación clínica de problemas psicopatológicos, y para el desarrollo personal positivo. Pero, por otro lado, apenas si se le ha dedicado investigación específica al tema (Berscheid, 2003). De hecho, parece ser que la primera Conferencia Internacional sobre Relaciones Personales positivas, en general, tuvo lugar en Wisconsin en 1982 (citado por Reis y Rusbult; 2004), la Sociedad Internacional para el Estudio de las Relaciones Personales se funda en 1983, y la Asociación Internacional para la Investigación de las Relaciones en 2004 junto con las primeras revistas especializadas. De manera que acabamos de empezar y todavía sabemos bastante poco acerca de las aportaciones positivas de las relaciones personales, en general, y de la amistad en particular, que es el tema que nos interesa ahora.

EL ESTUDIO PSICOLÓGICO DE LA AMISTAD

De entre todas las relaciones interpersonales, la "Amistad" se caracteriza por ser la más libre. En efecto, nótese que la mayoría de las relaciones sociales cultural-

mente regladas (pareja, familia, organizaciones laborales, religiosas, militares, deporiva...etc.) tienden a ajustarse a reglas y patrones de interacción fijados a priori, relativamente rígidos, e independiente de las características personales de los implicados. Por ejemplo la relación de pareja suele exigir fidelidad sexual, contacto permanente, compromiso, y comunicación sincera total, la relación jerárquica exige obediencia del subordinado y responsabilidad del superior, las relaciones familiares exigen tratar con afecto a personas que puede ocurrir que no nos caigan bien, y lo mismo con las relaciones por pertenecer a algún colectivo...etc. Sin embargo existe una relación relativamente *libre*, en la que no solo se puede escoger a la o las personas con las que establecerla, sino que también podemos fijar en gran medida las reglas de la relación, sin que apenas existan exigencias externas a priori. Esa forma de relación es "*La Amistad*".

Algunos especialistas han intentado caracterizar los elementos que constituyen la relación de amistad (p.e. Kelley, et al.,1983; Alberoni, 1984; Adams & Blieszner, 1989; Allan, 1989; Rubin,1990; Duck, S.1992; Bloom, 1993; Fehr, 1996; Yager,1999; Hendrick, & Hendrick, 2000; Brehony, 2003; Reis & Rusbult, 2004; Harvey, et al. 2005). Y, aunque aplican distintas perspectivas, entre ellos tiende a haber bastante acuerdo. Sintetizando todas esas propuestas podemos decir que la amistad es *un vinculo afectivo reciproco, que se establece libremente entre dos o más personas que no tienen una relación ni sexual (pareja) ni, en principio, de sangre (familia), o formal (profesional)*. En nuestras investigaciones hemos encontrado que ese vínculo incluye las siguientes cinco dimensiones fundamentales: *Compartir actividades y/o circunstancias.*; *Comunicación y Comprensión mutua*; *Afecto e Interés por la otra parte; Confianza y Sinceridad mutua; Disponibilidad y Compromiso mutuo* (Zaccagnni, 2008, Zaccagnini y Martín,2008, y en preparación) Y, en cualquier caso, el ejercicio de la amistad resulta ser una de las fuentes más impotentes de bienestar psicológico y felicidad humana (Kelley, 1983; Rubin, 1990; Myers, 1999; Yager, 1999; Reis, H & Gable, 2001; Seligman, 2002; Berscheid, 2003; Brehony, 2003; Reis &Rusbult,2004; Harvey, et al. 2005; Snyder& López, 2005).

Hasta aquí venimos refiriéndonos a la amistad en general. Pero todos sabemos que existen muchos tipos de amigos diferentes, desde los más superficiales a los más íntimos, pasando por todo tipo de estadios intermedios. Esto es así porque, al ser la amistad una forma relativamente libre de relación psico-social, permite toda una gama de opciones personales. No obstante, a efectos de su estudio, los autores que han tratado el tema han intentado crear algunas categorías clasificatorias (p.e. Alberoni, 1984; Adams & Blieszner, 1989; Allan, 1989; Rubin,1990; Duck, S.1992; Bloom, 1993; Fehr, 1996; Yager,1999; Hendrick, & Hendrick, 2000; Brehony, 2003; Reis & Rusbult, 2004; Harvey, et al. 2005). Y la clasificación más generalizada y utilizada, es la que distingue tres grandes niveles de amistad:

Amigos Íntimos ("Best Friend")
Buenos Amigos ("Good Friends")
Amigos Circunstanciales (Casual Friends")

INTENSIDAD

PROFUNDIDAD

	Desconocidos	Conocidos	Amigos circunstanciales	Buenos amigos	Amigos íntimos	Pareja
Compartir	NO/SI	SI	SI	SI	SI	SI
Comunicación	NO	NO/SI	SI	SI	SI	SI
Afecto	NO	NO	NO/SI	SI	SI	SI
Confianza	NO	NO	NO	NO/SI	SI	SI
Disponibilidad	NO	NO	NO	NO	NO/SI	SI
Sexo	?	?	?	NO	NO	NO/SI

Figura 1. Tipos de amistad (Tomado de Zaccagnini, J. L. y Martín, A. 2008a)

Nosotros asumimos esa clasificación y la operativizamos utilizando las cinco dimensiones fundamentales antes mencionadas. De manera que los tres tipos de amigos se distinguen por la intensidad y profundidad de la relación, en términos de esas características (Zaccagnini, y Martín, 2008). En el Cuadro 1 ofrecemos esta operativización, a la que hemos añadido las relaciones que no son de amistad, y las relaciones sexuales, que nos sirven para delimitar la amistad frente al resto de relaciones personales.

Amigos Íntimos ("Close Firends")

Se trata del máximo nivel de intensidad de la amistad, que solo se logra con el paso del tiempo. Normalmente limitada a una, dos, o como máximo cuatro personas. Su conexión es fundamentalmente afectiva. En este tipo de amistad, además de la facilidad de comunicación y la confianza ya establecida, hay un compromiso explícito de máximo apoyo. Lógicamente este tipo de amistad suele requerir no sólo del paso del tiempo, sino que ha de resistir a los avatares de la vida. Por ejemplo, según algunos autores, tiene que haber superado la prueba de los grandes "cambios vitales" ("Life events") tales como matrimonios, divorcios, cambios de residencia, cambios laborales y de estatus, enfermedades....etc. (Brehony, 2003). No hay mucha investigación empírica sobre el papel de los Amigos Íntimos, y la que existe es en su mayoría de carácter biográfico (Yager,1999). Sin embargo los datos disponibles apuntan a la enorme importancia psicológica de este tipo de amistad. En general parece que los Amigos Íntimos juegan un papel fundamental en cuanto a proporcionarnos apoyo "emocional". Incluso su mera existencia, aunque no tengamos contacto frecuente con ellos, constituye una fuente de seguridad afectiva. También pueden jugar un papel inestimable ante las enfermedades graves y la perspectiva de la muerte. En este sentido la investigadora de la amistad Jan Yager afirma:

"...gracias a los estudios hemos podido averiguar que tener aunque solo sea un amigo íntimo ayuda a prolongar la vida, la hace mas satisfactoria e, incluso, aumenta las posibilidades de que un enfermo de cáncer o problemas cardíacos se reponga de su enfermedad" (Yager, 2002, pp. 12).

Buenos Amigos ("Good Friends")

Son personas que "nos caen muy bien" y con las que solemos compartir nuestro tiempo libre. Es decir, son las personas con las que realizamos actividades tales como conversaciones telefónicas o por Internet para hablar de temas personales, comidas, ir al cine y a otros espectáculos, salir de copas el fin de semana, hacer deporte, hacer viajes de turismo,..etc. Estas actividades tienden a realizarse de forma periódica e, incluso, sistemática. Por ejemplo se habla una vez por semana, o se queda una vez al mes para comer, o se realiza un viaje anual juntos... etc. Son personas con las que nos resulta fácil la comunicación y con las que coincidimos en estilo y perspectivas sobre la vida. Además existe un cierto grado de confianza que nos puede permitir "contar con" este tipo de amigos cuando tenemos problemas, sin tener que devolver el favor inmediatamente. Aunque la relación con este tipo de amigos exige un cierto grado de reciprocidad. Su conexión se basa sobre todo en la afinidad de gustos, e intereses, y en compartir actividades. De manera que es un tipo de amistad que demanda tiempo para su mantenimiento. De ahí que, aunque se suelen tener muchos más Buenos Amigos que verdaderos Amigos Íntimos, tampoco es posible tener muchísimos amigos de este tipo, dado que la disponibilidad para compartir actividades de tiempo libre es limitada.

Los Buenos Amigos juegan un papel fundamental en nuestro bienestar psicológico. Para empezar su afecto por nosotros apoya de manera básica nuestra autoestima. Una de las motivaciones fundamentales de los seres humanos es la necesidad de sentirse reconocidos y queridos a lo largo de todo el ciclo vital (Bowlby,1969; Maslow, 1987; Fernández Abascal, 2003). Además, cuando tenemos problemas o nos sentimos mal, los Buenos Amigos suponen no solo un apoyo afectivo, sino una ayuda psicológica real, ya que a su afecto por nosotros se une el hecho de que nos conocen y nos comprenden -a veces mejor que nosotros mismos- y quieren nuestro bien de manera relativamente "objetiva". Así que ocupan un lugar privilegiado para ayudarnos en las dificultades habituales de la vida (Pennebaker, 1980; Isen, 2002).

Amigos Circunstanciales ("Casual Friends")

Los "Amigos Circunstanciales" son las personas con las que mantenemos una relación de amistad porque compartimos ciertas circunstancias específicas. Circunstancias tales como el estudio o el trabajo, la vecindad, la pertenencia a un club u otro tipo de grupo u organización...etc. Son personas con las que además de vernos obligados a mantener un cierto grado de comunicación instrumental, conectamos emocionalmente. Así que nos caemos bien mutuamente, sentimos un cierto afecto mutuo, y nos comunicamos con facilidad. Son personas con las que vamos mas allá de lo exigido por las circunstancias, a diferencia de otras personas con las que

también compartimos esas circunstancias, pero que nos resultan totalmente indiferentes, que nos caen mal o que, incluso, tenemos conflictos con ellas. Estos son los amigos de menor intensidad y profundidad pero los más numerosos. En un trabajo empírico que realizamos recientemente (Zaccagnini, 2008) encontramos que muchas personas pueden llegar a tener del orden de 80 a 100 o incluso más números de teléfono en sus móviles, pertenecientes a personas con las que mantiene una cierta relación afectiva circunstancial, normalmente vinculada a alguna actividad profesional o lúdica. Lo normal en nuestro contexto español es tener del orden de 10 a 40 relaciones de este tipo.

Este tipo de amistad se basa en un cierto acuerdo, o patrón cultural implícito, de respeto mutuo e intercambio de apoyo puntual. De manera que a estos Amigos Circunstanciales no les podemos pedir demasiado, y nunca más de lo que les damos. Generalmente esas peticiones de ayuda o apoyo se refieren a situaciones relacionadas con las circunstancias que compartimos (trabajo, estudio, vecindad, asociación...etc.) Y, por supuesto, viceversa, tampoco esos amigos deben esperar de nosotros más de lo que se ajusta a lo convencional. Por definición, la relación con estos amigos suele circunscribirse al ámbito o circunstancia en que han surgido, aunque eventualmente puede ir más allá, como por ejemplo cuando nos tomamos unas cervezas o un café con compañeros de trabajo, vecinos del barrio o miembros de nuestro club. Normalmente la amistad circunstancial dura lo que duran las circunstancias que nos unen. Aunque a veces la relación aumenta en intensidad y deseamos profundizarla, con lo que pasamos al siguiente nivel. En esos casos le dedicamos tiempo al margen de las circunstancias comunes, de manera que eventualmente la persona se convierte en un Buen Amigo y, con el tiempo, quizás en un Amigo Íntimo. No obstante, por los datos disponibles parece que, salvo excepciones, el paso de Amigo Circunstancial a una amistad de mayor profundidad o se produce al poco tiempo de conocernos, o ya no se producirá (Zaccagnini, 2008). Incluso son relativamente frecuentes los casos de Amigos Circunstanciales que pasan temporalmente a Buenos Amigos, accediendo a relaciones fuera de las circunstancias iníciales, para luego volver al estatus de Amigos Circunstanciales, es decir a relaciones circunscritas a las circunstancias que se comparten.

EL PAPEL DE LOS "AMIGOS CIRCUNSTANCIALES"

De todos los tipos de amistad, el que menos atención ha recibido es la "Amistad Circunstancial". Incluso el propio adjetivo "circunstancial" ("Casual" en Inglés) parece que apunta a una minusvaloración de este tipo de amistades. Para evitar ese sesgo, a partir de ahora los llamaremos "Amigos C". Sin embargo, el caso es que al ser relaciones relativamente superficiales y abundantes, tendemos a no valorarlas adecuadamente. De hecho es el tipo de amistad con el que rompemos las relaciones con mayor facilidad, y sin darle importancia. Incluso llegamos a "no hablarnos" con vecinos, compañeros de trabajo, y otros Amigos C, sin que eso nos parezca demasiado grave. Sin embargo nosotros entendemos que los Amigos C juegan un papel psicológico fundamental en el logro cotidiano de la "felicidad". Especialmente los Amigos C que se desarrollan bajo las "circunstancias" laborales. Es decir, los compañeros de trabajo con los que se establece una relación especial de proximidad. Como, por ejemplo, la relación entre el autor de este texto y el Profesor Fierro, al que se dedica el trabajo. De manera que, aunque normalmente no seamos conscientes de ello, este tipo de amistades resultan psicológicamente fundamentales para que nuestra vida cotidiana resulte más agradable y, además, lo hacen con un costo psicológico pequeño, en comparación con otros tipos de amistades mas "intensas", "reconocidas" y "valoradas", que nos exigen mucho más.

Para empezar, a los Amigos C que tenemos en nuestro entorno laboral los solemos ver con más frecuencia que a otros amigos (Buenos o Íntimos). A muchos los vemos diariamente, y a otros con una periodicidad mucho mayor que aquella con la que vemos, por ejemplo, a muchos Amigos Íntimos. De manera que de entrada están en muchas mejores condiciones que otros amigos para ofrecernos abundantes interacciones positivas. Basta encontrártelos por los pasillos, en el ascensor, en la cafetería o en la fotocopiadora, por ejemplo, para recibir una sonrisa y un ¿Qué tal estás? Afectivo, que tiene reconocidos efectos agradables. En mi caso, cada vez que veo a Alfredo Fierro por la Facultad, y se me acerca con ese talante tan característico suyo, cordialmente formal, me siento halagado. Y esto es así hasta el punto de que cuando llevo mucho tiempo sin verlo, echo de menos esos encuentros en los pasillo o el hall de la Facultad.

En segundo lugar, con los Amigos C solemos tener pequeñas interacciones informales, tales como charlas incidentales sobre las noticias del día o la situación personal. En el caso de los amigos del ámbito laboral son charlas de pié en el hall, o al compartir un café o una comida rápida en la cafetería. Y estas charlas tienen una característica emocional muy especial. En efecto, al tratarse de relaciones relativamente superficiales, es decir, sin la confianza que tenemos con nuestros amigos ínti-

mos o con la pareja, nos vemos obligados a mantener una actitud más positiva. Por ejemplo, si uno está de mal humor, al llegar a casa lo más probable es que lo pague con la pareja. Pero si estoy de mal humor y me encuentro con un amigo C en la máquina del café, no tengo más remedio que hacer un esfuerzo por estar simpático, o al menos normal. Y esto se ha demostrado que es muy beneficioso para mejorar el estado de ánimo psicológico (Berscheid, 2003). Es cierto que a veces se puede expresar nuestro bajo estado de ánimo a un Amigo C que nos encontramos en la máquina de café. Pero entonces tenemos que asegurarnos que lo que vamos a contar como explicación de nuestro mal humor está claramente justificado. Y en este proceso de racionalización psicológica, muchas veces, descubrimos lo desproporcionado de nuestra propia reacción emocional. En mi caso, mas de una vez al encontrarme con Alfredo y preguntarme cómo me va, he estado a punto de contarle alguna tontería que me tenía enfadado. Pero casi inmediatamente me he acordado de la tesis que defiende en su libro "Sobre la vida Feliz" (2000), en el sentido de que todos tenemos la obligación ética de intentar ser felices, entre otras cosas, para no amargar a los demás. De manera que al encontrarme con Alfredo siempre hago un esfuerzo para seguir su consejo y transmitir cosas positivas.

En tercer lugar los Amigos C ofrecen algo tan importante como es la "compañía", sobre todo en esas circunstancias en que no es fácil tenerla. Por ejemplo, los Buenos Amigos ofrecen compañía, pero normalmente hay que quedar con ellos. Lo cual exige planificación y tiempo. En cambio los Amigos C pueden acompañarnos, si no es uno es otro, en casi todas las actividades de la vida cotidiana y laboral. Para ello bastará con hacer el esfuerzo para mantener buenas relaciones con la mayoría de las personas con que compartimos esos ámbitos. En mi caso, por ejemplo, cuando entro a la cafetería de la Facultad, para hacer algo parecido a una comida del medio día, lo primero que hago es ver si hay alguien para comer "en compañía". Si tengo la suerte de que esté Alfredo, o si he quedado con él un rato antes, ya sé que tendré una comida muy positiva. Además de agradable, como corresponde a un Amigo C, seguro que tendremos un debate interesante, y al terminar algo habré aprendido. Porque Alfredo, además de Amigo C es un maestro. Es decir, alguien que cuando lo ves comportarse te transmite un "modelo" de cómo se puede afrontar la psicología...y la vida.

En cuarto lugar los Amigos C nos pueden dar apoyo material cuando más lo necesitamos. Desde dejarnos dinero porque nos hemos dejado la cartera en... hasta un CD regrabable que necesito ya!, pasando por todo tipo de cosas que, de pronto, descubrimos que necesitamos. La gran ventaja de estos amigos es que al estar junto a nosotros todo el día laboral, están en las mejores condiciones para hacerlo. Por supuesto que los Buenos Amigos o los Amigos Íntimos también nos darían ese apoyo, o incluso mucho mas. Pero... nos está ahí. En mi caso recuerdo un día que charlando con Alfredo de un tema que me interesaba, terminó regalándome un libro en el que dedicaba un capítulo a la cuestión que comentábamos. Supongo que tarde o temprano yo hubiera encontrado la referencia, y podría pedirlo a la Biblioteca. Pero entrar en la Cafetería a comer y salir con el tema resuelto y con el libro solo para mí... no tiene color.

En quinto lugar los Amigos C son una fuente inestimable de información privilegiada. En efecto, cuando nos encontramos con un compañero de trabajo, que no es un Amigo C, la interacción se limitará a la cortesía (si no es que nos hemos peleado y apenas si nos saludamos). Pero cuando nos encontramos con un Amigo C, casi siempre nos cuenta o comenta algo interesante o de provecho. Como sabemos hace bastante tiempo, una de las vías de obtención de información relevante para él éxito laboral son las "charlas informales". Esto es así hasta el punto de que algunas experiencias de tele-trabajo desde casa, han fracasado precisamente porque las personas perdían esa vía de comunicación informal con los compañeros. Y esa información va desde los puros cotilleos sobre la vida y peripecias de los compañeros (a veces muy útiles para no meter la pata), hasta informaciones muy relevantes sobre oportunidades de obtener recursos, lugares para comprar el último chisme electrónico más barato, conspiraciones políticas que te afectan directamente...etc. En este punto no voy a comentar las informaciones privilegiadas que me han llegado de Alfredo, para evitar meterme en ciertos jardines. Pero, créanme, en cierto sentido metafórico (ortegaygassettiano), me han salvado la vida.

En sexto lugar las Amistades C se pueden establecer con personas psicológica, material y culturalmente muy distintas a uno mismo, con las que probablemente fuera difícil establecer una relación de Buena Amistad. Una Buena Amistad exige compartir muchas cosas, pero una Amistad C solo exige compartir una determinada circunstancia y, por supuesto, poner un poco de buena voluntad por ambas partes. De manera que con este tipo de amistad tenemos acceso a relaciones con personas muy distintas que, por tanto, nos abren los ojos a realidades muy distintas. Y esto es una fuente de enriquecimiento personal que no tiene comparación o alternativa posible. De hecho no siempre establecemos relaciones "superficiales" con los Amigos C. En ciertos

casos las relaciones pueden ser muy profundas, aunque se acoten a una determinada dimensión. En mi caso, la diferencia de edad con Alfredo, y sobre todo el hecho de que él sea un "Moderno" convencido, y yo un "Posmoderno" resignado, supone probablemente una distancia cultural solo salvable con una buena Amistad C. Sin embargo, los beneficios de esa confrontación de perspectivas son para mí una fuente permanente de enriquecimiento personal. Gracias Alfredo por ser como eres, aunque no necesariamente esté de acuerdo con todo.

Por último subrayar que todas estas valiosas aportaciones de los Amigos C se obtienen con una "inversión" mínima. Estos amigos, a diferencia de los otros tipos de amigos, de los familiares, de la pareja...etc. apenas piden nada. No suponen un compromiso, no se pasan el día reprochándote lo que haces o dejas de hacer, no exigen que les dediques tiempo exclusivo, no te conocen lo suficiente como para hacerte daño emocional, no se atreven a darte la "paliza" con sus penas, como hacemos todos con las personas de máxima confianza...etc. Lo único que piden es que cuando nos veamos hagamos un pequeño esfuerzo por estar agradables y por compartir alguna información que pudiera ser útil. Y el caso de Alfredo es especialmente significativo en esto, porque (si no trabajas con él) su exigencia es realmente mínima en comparación con todo lo que nos regla cuando se interactúa con él.

En síntesis cabe decir que los Amigos C son una de las cosas más valiosas de la vida cotidiana aunque, como decíamos al principio, sean las relaciones que menos valoramos. Por tanto deberíamos reflexionar sobre ello y valorar adecuadamente a los Amigos C. Personalmente he hecho esa reflexión al hilo de mis propias investigaciones sobre la Amistad, y el resultado ha sido darme cuenta de las valiosas relaciones de que disfruto en mis "circunstancias laborales", y aumentar mucho mi motivación por su cuidado. Cosa que no había hecho en otras épocas de mi vida, y de lo que me arrepiento. Porque, como decía Hannah Arendt el verdadero sentido psicológico de la vida humana está en nuestra relación con los demás. Y puedo decir que, efectivamente, mi Amistad C con Alfredo me ha brindado múltiples oportunidades para confirmar esa afirmación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adams, R. G. & Blieszner, R. (1989) *Older adult friendship: structure and process.* Newbury Park: SAGE publications.

Alberoni, F. (1984) *La amistad.* Traducción Barcelona Editorial Gedisa 2001.

Allan, G. (1989) *Friendship : developing a sociological perspective.* New York: Harvester Wheatsheaf

Arendt, H. (1958) La condición humana. Traducción Barcelona Paidós.

Argyle, M. (1987) *Psicología de la Felicidad.* Traducción Madrid Alianza Editorial.

Argyle, M & Henderson, M. (1984) "The rules of friendship" *Journal of Social and Personal Relationships,* Vol. 1, No. 2, 211-237 (1984).

Aronson, E. (1999)(8ªEdición) *El animal social.* Traducción Madrid, Alianza Editorial (ma41)2002

Aspingwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.)(2002) *A Psychology of Human strengths.* Washington, APA Publishing.

Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998) *Optimismo Inteligente.* Madrid Alianza Editorial.

Berscheid, E. (2003) *The human's greatest strength.* Cap. 3 en Aspingwall, L-G. & Staudinger, U.M. (Edit.) (2002) *A Psychology of Human Strengths.* Washington DC, APA Pubs.

Bloom, A. (1993) *Amor y amistad.* Tradución Barcelona ; Santiago de Chile : Andres Bello, imp. 1996

Bowlby, J. (1969) *El Apego.* Traducción Madrid: Editorial Morata 1986.

Brehony, K.A. (2003) *Living a connected life. Creating and maintaining relationships that last* New Cork, Henry Holt and Co.

Bukowski, W.M., Newcomb, A.F. & Hartup, W.W. (eds.) (1988) *The company they keep: friendship in childhood and adolescence.* Cambridge: Cambridge University Press.

Buss,D.M. (1999) *Evolutionary psychology: the new science of the mind.* Boston:

Carnegie, D. (1936) *Como ganar amigos e influir en las personas.* Traducción: Barcelona: Edhasa, 1980 (5ª ed).

Carr, A. (2004) *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad.* Traducción Barcelona Editorial Paidós.

Carnegie, D. (1936) Como ganar amigos e influir en los demás. Traducción.

Carnegie, D. (2006) tomado de http://www.personal.able.es/cm.perez/carnegie.htm el 14 de agosto de 2006.

Csikszentmihaly, M. (1990) *Fluir. Una psicología de la felicidad.* Traducción Barcelona, Editorial Kaurós.

Declaire, J. y Gottman, J. (2001) Guía del amor y la amistad. Traducción Barcelona; Editorial Kairos, 2003.

Cicerón, M.T. (II-I a C.) *La Amistad.* Traducción, Madrid Editorial Temas de hoy, 1998.

Damasio, A. (2003) *En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y los sentimientos.* Traducción Barcelona Ed. Crítica.

Diener, E. & Eunkuk, M.S. (2000) *Cultura and subjective well-being*. Cambridge Mass. The MIT Press.

Diener, E. & Biswas-Diener, R (2008) Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychologycal Wealth. Massachusets, Blackwell Publishing.

Duck,S. (1992) *Human relationships*. Lonmdon Sage Pub. Co.

Eid, M. y Larsen, R.L(Eds.) (2007). *Science of Subjective Well-Being*" New York the Gilford Press.

Eisenberg, N. (1987) *La empatía y su desarrollo*. Traducción Bilbao : Desclée de Brouwer, 1992.

Extremera, N. y Fernández Berrocal, P. (en prensa). *La influencia de la inteligencia emocional en la calidad de las relaciones interpersonales y la empatía de los estudiantes universitarios malagueños*. En M. Cebrián de la Serna (Ed.) Desarrollo Profesional y Docencia Universitaria. Proyecto de innovación en la Universidad. Innovación Educativa, Ed. Universidad de Málaga.

Feeney, J. y Soller, P (1998) *Apego adulto*. Traducción, Bilbao Editorial Desclee de Brouwer 2001.

Fehr, B. (1996) *Friendship processes*. Thousand Oaks: Sage.

Fernández Abascal, E.G. (2003*) Emoción y motivación: La adaptación humana*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.

Fernández-Abascal, E.G. (2008) *Emociones Positivas*. Madrid. Pirámide.

Fierro, A. (2000) *Sobre la vida feliz*. Archidona Editorial Aljibe.

Fierro, a. (2002) *Personalidad, persona, acción. Un tratado de psicología*. Madrid Alianza editorial (Ser Psicología y Educación).

Fredrickson, B. L. (2009) *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York, Crown Publishing Group.

Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. Traducción Madrid Editorial Kairós, 1996.

Gottman, J.M. (1994) *What predicts divorce? : the relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, New Jersey; LEA.

Hartup, W.W. & Rubin,Z. (eds.) (1986) *Relationshis and development*. Hillsdale, New Jersey : L.E.A.

Harvey, J.H., Pauwels, B.G. & Zickmund, S. (2005) *Relationship Connection*. En C.R Snyder,. & S. J. López, (Edit.) (2005) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford. Oxford University Press.

Haybron, D. M.(2007) *"Philosophy and the scince of Subjective Well-Being*" in "*the Science of Subjective Well-Being*" Eid, M. y Larsen, R.L (Eds.). New York the Gilford Press.

Hendrick,C.A. & Hendrick, S.S. (2000) *Close relationships. A Souecebook*. Texas. Texas Tech University.

Isen, AM. (2002) *Positive Affect as a Soured of Human Strength*. En Aspingwall, L-G. & Staudinger, U.M. (Edit.)(2002) *A Psychology of Human Strengths*. Washington DC, APA Pubs.

Kelley, H.H., Berscheid, E., Christensen, A. Harvey, J.H.,Huston, T., Levinger, G., McClintok, E., Peplau, A. & Peterson, D. (1983) *Close relationships*. San Francisco; Freeman.

Layard, R. (2005) *La felicidad: Lecciones de una nueva ciencia*. Traducción, Madrid Turus (Santillana Ediciones Generales).

Lyubomirsky, S. (2008) *La ciencia de la Felicidad*. Traducción Barcelona Editorial Urano.

May, D. (2000) Codependencia. La dependencia controladora, la dependencia sumisa. Traducción; Bilbao, Descleé de Broker, 2000.

Maslow, A. (1968) *El hombre autorrealizado*. Traducción, Barcelona Ed. Kairós.

Maslow, A. (1987) *Motivación y Personalidad*. Traducción, Madrid Díaz de Santos, 1991.

McGuinnis, A.L. (2nd. Edition) (2004) *Teh fiiendship factor*. Minneapolis, Augsburg Books.

McMahon, D.M. (2005) *Una historia de la felicidad*. Traducción Madrid 2006 Editorial Santillana. Taurus Historia.

Mercer, N. (2000) *Palabras y mentes. Cómo usamos el lenguaje para pensar juntos*. Traducción Barcelona Paidós, 2001.

Myers, D.G. (1999) Close Relationships and Quality of Life. En D. Kahneman., Ed. Diener, and N. Schwarz, (eds) (1999) *Well-being : the foundations of hedonic psychology*. New York : Russell Sage Foundation.

Pennebaker, J.W. (1980) *El arte de confiar en los demás*. Traducción, Madrid, Alianza Editorial, 1994

Ramirez Villafáñez, A. (2005) Relaciones afectivas: amistad y atracción. Sanador: Editorial Sal Térrea.

Reis, H & Gable, S. (2001) *Toward a positive psychology of relationships*. En C. Keyes, y J. Haidt (eds.) Flourishing: The positive person and the good life. Washington DC: APA Pubs.

Reis, H. T. Rusbult, C. E. (2004) *Close relationships : key readings*. New York ; Hove: Psychology Press.

Reis, H. T. Rusbult, C. E. (2004b) *Relationships Science: A Casual and Somewhat Selective Review*. EnReis, &. Rusbult, (2004) Close relationships : key readings. New York ; Hove: Psychology Press.

Rubin, L. B. (1990) *Just friends. The role of friendship in our lives*. New York. Harper an Row.

Rubin, Z. (1980) *Amistades infantiles*. Traducción Madrid Morata, 1983.

Seligman M.E.P. (1993). *No puedo ser más alto, pro puedo ser mejor.* Traducción Barcelona: Editorial Grijalbo.

Seligman M.E.P. (2002). *La auténtica felicidad.* Traducción Barcelona: Editorial Vergara.2003.

Seligman, M.E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist*, V.55, nº 1, pp-5-14.

Simpson, J.A. & Rholes, W.S. (1998)(Eds.) *Attachment theory and close relationships* New York : Guilford Public.

Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications.* San Diego, CA: Academic Press.

Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds.) (2005) *Handbook of Positive Psychology.* New York. Oxford University Press.

Sternberg, R.J. (1988) *El triángulo del amor. Intimidad, pasión y compromiso.* Traducción, Barcelona, Paidós, 1989.

Tannen, D. (1986) *!Yo no quise decir eso! : cómo la manera de hablar facilita o dificulta nuestra relación con los demás.* Traducción Barcelona: Paidós, 1991.

Taylor, S.E., Dikerson, S.S. & Cousino KLein, L. (2005) *Toward a Biology of Social Support.* En Snyder, C.R. & López, S. J. (Edit.) (2005) *Handbook of Positive Psychology.* Oxford. Oxford University Press.

Wuthnow, R. (1991) *Actos de Compasión.* Traducción Madrid, 1996. Alianza Editorial.

Yager, J. (2ª edición) (1999) *Friendshifts.* Stamford, Hannacroix Creek Books.

Yager, J. (2002) *Amigos que hacen daño.* Traducción Madrid, La esfera de los libros 2006.

Zaccagnini, J.L. (2002) *"Relaciones emocionalmente inteligentes en el Siglo XXI"* En Fernandez-Berrocal (Ed.) Corazones Inteligentes. Málaga. Ed. Síntesis.

Zaccagnini, J.L. (2004) *¿Qué es? la Inteligencia Emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana* Madrid; Editorial Biblioteca Nueva.

Zaccagnini, J.L. (2008) *La comprensión de la Emoción*: Una perspectiva psicológica. Madrid. Publicaciones de La Secreratía General Técnica del Ministerio de Educaciñon, Política Social y Deporte.

Zaccagnini, J.L. (2008b) *Friendship and Positive Psychology: Some data from Spain.* Paper presented at the 4th European Conference on Positive Psychology. Opatija, 2008.

Zaccagnini, J.L. y Martín, A. (2008) La Amistad: Una Perspectiva desde la Psicología Positiva. Cap. 15 en Fernández-Abascal, E G. (Editor) *Emociones Positivas.* Madrid, Pirámide.

Zaccagnini, J.L. (En preparación) Positive Relationships: The friendship link.