

La amistad en femenino

El tema que hemos escogido para iniciar este curso es el de la amistad, y lo hemos escogido por varios motivos, entre ellos destacan dos:

1º. Porque en sí lo merece: la amistad es uno de los pilares que la vida nos ofrece para sostenernos en los momentos difíciles, y en el que recostarnos en los momentos felices.

2º Porque nos gustaría lanzarlo a modo de presagio: nos gustaría que esta palabra tomase cuerpo en este grupo, sin forzarla, sin casi pretenderlo, y que al final de curso pudiéramos decir "tengo una amiga más", porque la amistad es más importante de lo que a primera vista parece, y especialmente, la amistad entre mujeres.

- *¿Qué importancia tiene o ha tenido la amistad en tu vida?*

Pero ¿qué es la amistad? Hay tantas definiciones como formas de sentir la amistad, y si no, vedlo:

- *¿Qué es la amistad para ti? Intenta definirla*

La amistad supone muchas cosas, entre ellas:

- La amistad es un misterio: sin saber cómo ni porqué nos sentimos vinculadas a otra persona, nos sentimos bien a su lado. Entre ambas existen lazos de afectividad que nos hacen cómplices, que nos hacen estar confiadas, sentirnos seguras.

- *¿Podríamos ser amigas de todo el mundo?*

- *¿Por qué nos sentimos atraídas por unas personas y espantadas por otras?*

- La amistad es amor: un amor distinto al de los amantes, pero amor. Y si no ...

- *¿Crees que puede haber amistad sin amor?*

- *¿Consideras que la amistad es una relación de segundo orden, por detrás del amor de pareja?*

- *¿Crees que el amor de pareja cubre lo que la amistad da?*

- La amistad es lealtad: Esta es una de las palabras mágicas de la amistad, y si no:

- *¿Cuántas personas hay que perdonarían antes una deslealtad de la pareja que una deslealtad de una amiga? ¿A ti qué te costaría más?*

- *Cuándo has sentido que una amiga ha sido desleal contigo. ¿has vuelto a confiar en ella? ¿La relación ha vuelto a ser lo que era?*

- *Además de lealtad, ¿qué otras palabras son claves para ti en la amistad?*

- La amistad se construye poco a poco, o a veces, todo lo contrario: hay amistades que las hemos labrado con el paso de los años, poco a poco, casi día a día. Estas suelen ser amistades que sentimos sólidas, bien construidas, casi invulnerables.

Y hay otras que llegan de repente, de forma espontánea y fresca y que se instalan en nuestras vidas, si hacemos el hueco que necesitan. Luego el tiempo se encarga de lo demás.

- La amistad es un tesoro que la vida nos ofrece si lo deseamos. Y lo mejor es que es gratis y está al alcance de todas.

Si un ser de otro planeta hubiera escuchado todas estas definiciones sobre la amistad, estamos segura de que estaría deseoso de venir a la Tierra y comenzar a hacer amigos.

- *¿Por qué crees que a nosotros, los humanos, nos cuesta tener amigos? ¿Por qué hay tanta gente sola que dice no tener a nadie, ni siquiera un amigo? ¿Nos hemos hecho perezosas para la amistad? ¿Creemos que no merece la pena? ¿Estaremos algo defraudadas? ¿No tenemos tiempo para "darnos" al otro? ¿No tenemos tiempo para compartir? ¿Creemos que no es tan importante? ¿Creemos que la amistad es solo cosa de la adolescencia que después ya no es tan sólida? ¿Cómo ha sido tu experiencia con la amistad?*

A esta definición de amistad queremos añadir que hay muchos tipos de amistad o distintos grados de amistad: Así, unas llamaremos amigas a aquellas personas con las que salimos los jueves por la tarde a echar la partida de cartas y a pasar un buen rato, otras sólo llamarán amigas a aquellas personas a las que pueden contar esas cosas que tanto cuestan contar. Eso ya dependerá de lo que cada una entienda por amistad y de lo que pidamos a una amistad, y que puede ir desde pasar una tarde agradable hasta desahogarme. Por eso nos encontraremos con personas que dicen tener muchas amistades, porque su forma de entender la amistad es muy amplia, y otras que dicen tener pocas pero buenas, y que se muestran más exigentes a la hora de otorgar esa palabra.

- *¿Tú tienes muchas amistades o pocas pero buenas?*

Y hemos dejado para el final lo más sorprendente:

La Universidad de los Angeles (California) acaba de publicar un estudio, que recoge el trabajo de 50 años de investigación, en el que señala que la amistad entre mujeres es algo verdaderamente especial y distinta a la amistad entre hombres o con hombres.

- *¿Qué opinas al respecto? ¿Crees que la amistad con un hombre es distinta a con una mujer? ¿En qué sentido?*
- *¿Y qué hay de lo que dicen muchas: "más vale la amistad de un hombre que de una mujer"?*

Sobre la amistad ya sabíamos algunas cosas, por ejemplo que:

- Las amigas contribuyen a darnos identidad.
- Que constituyen un remanso ante un mundo lleno de tormentas y obstáculos.
- Que las amigas ayudan a llenar huecos emocionales, especialmente aquellos que se producen en nuestras relaciones de pareja.

- Que las amigas nos ayudan a recordar quiénes somos realmente.

Pero estos estudios añaden que:

- Tener amigas ayuda a las mujeres a prevenir el estrés, evitándonos muchos problemas estomacales.
- E incluso que las hormonas femeninas están detrás de las relaciones de amistad que mantenemos con otras mujeres, ¡sólo mujeres!: hay sustancias químicas producidas por el cerebro que nos ayudan a crear y sostener lazos de amistad entre las mujeres.

Hasta los resultados de estos estudios existía la convicción de que cuando las personas estamos sujetas a tensiones nerviosas extremas reaccionamos produciendo hormonas que generan una reacción hacia la pelea o hacia la huida.

Pero la doctora Laura Cousin Lein, una de las autoras de este estudio, comenta que lo que se evidencia ahora es que en el caso de las mujeres no sólo conducen a la huida o a la pelea, sino también al gregarismo, a la unión, a la búsqueda de apoyo. Dice que cuando se libera oxitocina como respuesta ante el estrés, las mujeres sentimos la necesidad de proteger a nuestros hijos y de agruparnos con otras mujeres. Y cuando hacemos esto, se produce un mayor nivel de oxitocina, y conseguimos la disminución del estrés severo y llegar a la calma.

Añade además, que esto no ocurre en el hombre ya que produce tal nivel de testosterona que llega a neutralizar los efectos de la oxitocina.

Más resultados: Los lazos emocionales que existen entre las mujeres que son amigas reales y leales contribuyen a reducir los riesgos de enfermedades, al bajar la presión arterial y el colesterol. Pudiendo ser ésta una de las razones del por qué las mujeres vivimos más.

Por el contrario, las mujeres que no establecen relaciones profundas con otras mujeres no se benefician de estos resultados.

Otro estudio, esta vez de la facultad de medicina de Harvard indica que cuantas más amigas tenga una mujer, más aumentarán sus probabilidades de llegar a la vejez sin problemas físicos de incapacidad, llevando una vida plena.

Afirman que no contar con amigas cercanas es tan dañino para la salud como la obesidad, el tabaquismo o el sedentarismo.

Se estudió también cómo las mujeres superan el trance de la muerte del esposo y los resultados mostraron que las que contaban con amigas reales reaccionaban sin enfermedades graves y se reponían en un lapso menor de tiempo, que aquellas que no tenían en quien confiar.

Las mujeres que son amigas constituyen una fuente recíproca de fortaleza. Tener amigas nos ayuda no solamente a vivir más, sino a vivir mejor.

¡A por ellas: regalémonos salud mental, emocional, física y psíquica! ¡Vivan las amigas!

