

NEUROCIENTÍFICO:

# Mariano Sigman

## “La amistad te da un lugar en el mundo”

EL CIENTÍFICO ARGENTINO JUNTO AL ESCRITOR ESPAÑOL JACOBO BERGARECHE LANZAN “AMISTAD” (DEBATE-LIBROS DEL ASTEROIDE), UN ENSAYO COMPARTIDO QUE RECOGE TESTIMONIOS DE 75 PERSONAS, DE LOS MÁS DIVERSOS MUNDOS Y EDADES, DISPUESTOS EN UN BANQUETE DE CINCO DÍAS (LITERAL), PARA DEFINIR UNO DE LOS SENTIMIENTOS MÁS POTENTES Y MOVILIZADORES DE LA HUMANIDAD.

POR Pilar Segovia I. RETRATO Sergio Alfonso López.

El experimento era aparentemente sencillo: reunir durante 5 días seguidos, en un banquete, a 75 personas. El 5 de mayo de 2024, dos amigos —Mariano Sigman (físico y neurocientífico bonaerense) y Jacobo Bergareche (escritor y guionista madrileño)— emulando el antiguo “banquete platónico” citaron en un galpón alejado del centro de Madrid —que habilitaron con una cocina, una mesa y micrófonos para grabar las sucesivas sesiones, donde, además, cocinaron, comieron y bebieron— a conversar a hombres, mujeres, niños, ancianos, actrices, también a una escritora, psicólogos, un conserje, periodistas, músicos, un banquero, con distintas procedencias sociales, culturales, religiosas. Todos congregados bajo una misma pregunta: ¿qué es la amistad?

—En la amistad hay pocas certezas —escribieron con franqueza ambos autores en “este ensayo compartido” que se transformó en el libro “Amistad” (Sello Debate-Libros del Asteroide, desde hoy en librerías) y que —vía este singular coro de voces y testimonios— dibuja o intenta una definición, sin soslayar lo que dicen la ciencia, la literatura y los ensayos filosóficos sobre el ADN de la amistad.

En 2017 Mariano Sigman —autor *best seller* de “El poder de las palabras” (2022) y “Artificial” (2023)— llegó a vivir a una pequeña calle del barrio de Chamartín en Madrid y allí trabó amistad con su vecino el escritor Jacobo Bergareche. Cuentan en el libro que la amistad ha ido creciendo con el paso del tiempo, gracias a innumerables paseos en bicicleta, juegos de mesa y asados con animadas sobre-

mesas. No fue algo impensado, entonces, que ambos terminaran embarcados en este “ensayo compartido”, como le llaman, donde además de los testimonios revisitaron a los filósofos griegos y romanos, y también a autores clave de la literatura universal. De paso por Santiago, para dar una charla, Sigman reflexiona sobre su nuevo libro.

—*En la era de la soledad, ¿por qué escribir un libro sobre la amistad?*

—Yo creo que la amistad siempre ha sido una relación humana esencial, pero que ha tenido altibajos de moda. Cuando lees a los griegos, la amistad era el amor primordial, era el más importante de los amores. Hoy es raro escuchar canciones que hablen sobre la amistad, incluso en la literatura. La mayoría habla sobre el amor romántico, que ha dominado completamente la escena de los afectos. Y hoy es un momento en el que la afectividad está en crisis; hay una crisis de los vínculos, una dificultad de vincularnos. Entonces, es importante traer a flote o de vuelta la amistad, ese sentimiento que muchos lo han referido como el amor más puro, porque no tiene interferencia, porque no tiene esa obligación, no tiene esa exclusividad, no tiene esos altibajos, de exabruptos de pasión y de exabruptos de odio. Si lo piensas en el mundo de los tejidos, es como una tela muy elástica, que aguanta, muy resistente, muy firme, que te conecta y que no se rompe. A lo mejor no tiene la elegancia de la seda, pero dura. Me parece que en un momento justamente en el que los vínculos y la afectividad están en crisis, en esta era de la soledad, traer este amor tan esencial y tan robusto es una manera de cuidarnos.

—*En un artículo suyo hablaba de que la soledad es tóxica. Finalmente, ¿la amistad es un antídoto para eso?*

—Ese artículo mío que salió cuando publiqué “El poder de las palabras” tuvo mucho impacto y hay una especie de malentendido porque lo que es tóxico es la soledad no deseada, la soledad epidémica que es la que hoy vivimos. Porque que tú vayas a caminar sola un rato y pensar, y tener esa fortaleza anímica de estar bien con uno mismo, de hecho, es virtuoso. El tema es cuando eso ya no es una elección de un momento del día o de un día del mes, sino que es tu vida constante y a tu pesar. Ahí sí, la soledad se vuelve tóxica. Y cuando indagas por qué la soledad es tóxica, tiene que ver y explica por qué la amistad es un antídoto, porque la amistad es el sitio en el cual uno ejerce naturalmente la conversación. Y la conversación es el sitio en el cual uno naturalmente encuentra las soluciones para casi todos los problemas de la vida. La amistad es el lugar para encontrar soluciones o atisbos de soluciones a las cosas que peor se te dan, a las cosas que más te cuestan, a tus lugares más oscuros. La amistad es un lugar donde resolver los celos, los miedos, la ira. También es un lugar de festejo. Los amigos son una solución al problema de la soledad.

—*¿Cuáles eran sus prejuicios o supuestos sobre la amistad antes de hacer el libro?, porque ahora su definición de amistad, imagino, ya no es la misma.*

—Te voy a decir la verdad, no sé cuáles eran mis prejuicios, realmente, porque la amistad la ejercemos todo el tiempo, pero la pensamos muy poco. De eso nos dimos cuenta cuando empezamos a hablar con los invitados (al banquete) y ver que ante la pregunta se les llenaban los ojos de brillo. Hay cosas que hemos pensado hasta el hartazgo: sobre la muerte, por ejemplo. Pero la amistad, curiosamente, es una cosa que vive casi como constantemente en el plano de la intuición. Es muy raro, pero uno no ha pensado por qué tiene los amigos que tiene, y no otros. A veces uno descubre como por antitesis. Por ejemplo, Jacobo es una persona que yo admiro porque tiene el perdón muy fácil, que es algo que aparece en el libro. Jacobo, si un día has estado mal con él o le han hecho algo doloroso, perdona mucho. Jacobo incluso ha tenido situaciones muy adversas en su vida —que a muchos nos hubiesen quebrado completamente—, y él ha tenido la virtud de perdonarlas, de aceptarlas y de vivir sin olvidar,



pero en paz. Yo tengo una cosa mucho más de mafia italiana —ríe y continúa—. O sea, si alguien toca a un amigo mío de una manera, para mí, esa persona está afuera. Te doy otro ejemplo, Jacobo y yo los dos hacemos fiestas, que es algo que aparece mucho en el libro, porque la fiesta es un espacio de amistad. Tanto las fiestas de Jacobo como las mías son fiestas donde pasan cosas, son fiestas bien vividas, intensas. Pero hay una diferencia: cuando la fiesta es en mi casa la disfruto mucho menos porque veo al que ha tirado la copa de vino en la pared, al que ha roto algo. Soy el anfitrión y sufro. Jacobo se olvida completamente y hace una fiesta y eso lo veo como una virtud. Y eso forma parte de la amistad. Yo soy mucho más atento que Jacobo, por ejemplo, muy consciente, viendo cada cosa. Si un amigo me hace algo o le hace algo a alguien que quiero, lo veo y no lo olvido y lo dejo anotado. Y, por lo mismo, también estoy muy atento a la adversidad. Es difícil que se me escape si un amigo lo está pasando mal, porque estoy muy presente y lo cuido mucho. Lo que a mí sí me ha servido es hacer un libro de la amistad con alguien que tiene devoción por la amistad. Porque Jacobo es un profesional de la amistad. Casi no le importa nada más en la vida.

**—¿Por qué nos cuesta tanto definir la amistad si la vivimos todos los días?**

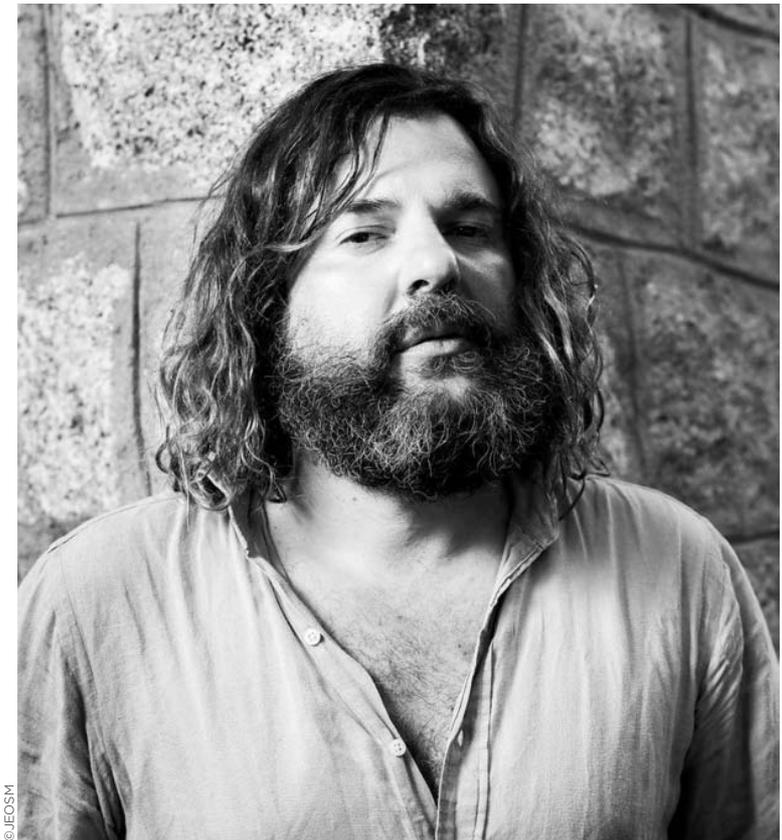
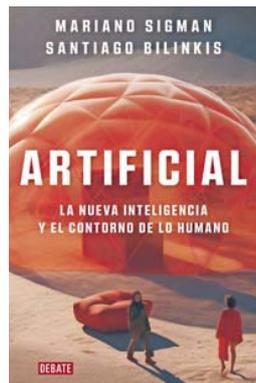
—Bueno, porque son como todas las cosas esenciales de la vida, muy difíciles de definir. ¿Qué es la vida? Todos sabemos lo que es la vida, pero si la tengo que definir es complicadísimo, porque todas estas cosas tienen una enorme cantidad de irradiaciones. Y la amistad es exactamente igual, tiene una frontera muy difusa. Es muy difícil definir exactamente qué es un amigo. Por ejemplo, podemos empezar: es alguien con el que tienes un vínculo duradero; no es verdad, hay amistades que duran muy poco. Es alguien al que le puedes decir cualquier cosa... Entonces, creo que no hay manera de envolver o de capturar la amistad en una única definición.

**—Desde la neurociencia, ¿qué efectos provoca una buena amistad?**

—Pensémoslo de otro modo. ¿Qué efecto provoca el agua? Es más fácil entender el efecto que provoca cuando estás deshidratado: se rompe todo el equilibrio osmótico, las células pierden su sal, se degradan, y entonces entiendes el agua, queda muy clara la necesidad del agua cuando no está. La mejor manera de entender la importancia de la amistad es cuando la amistad no existe, y ahí tuvimos una de las conversaciones más contundentes y más demoledoras con una psiquiatra infantil que nos contaba que prácticamente todas las consultas que tiene son, en algún lugar, rupturas de amistad.

En el libro, esta psiquiatra —que trabaja con niños en un barrio humilde de Madrid— expone el caso de una chica “lúcida e inteligente”, pero que tiene una imposibilidad de hacer amigos.

—Y esta niña se rompe, porque ahí te das cuenta de que la amistad te da un lugar en el mundo, te da la identidad de quién eres. Te da un soporte en el que encuentras el significado. Ese significado se remite a los amigos, a un grupo de gente para la cual tú eres quien eres. Eres el flaco, el alto, el divertido, y entonces uno encuentra un lugar que es una especie de apoyo, es casa, es tierra. Y cuando ese lugar no está, quedas en una posición muy débil en la que el riesgo de salud mental es altísimo, en la que estás muy propenso a caer en depresiones o en situaciones de falta completa de motivación.



© JUEOSM

Jacobo Bergareche, escritor.

## LOS SUSTITUTOS DE LA AMISTAD

Sigman sostiene que en la adultez, en cambio, es posible encontrar muchos sustitutos, que ponen a esta relación en otro plano.

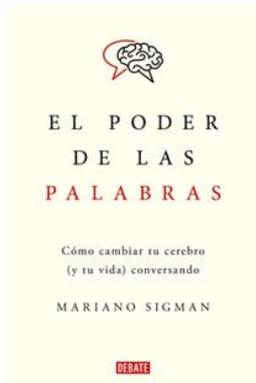
—Y la amistad, si bien es muy importante, se convierte en algo un poco menos necesaria. No es tan imperativa. Es decir, en el sentido de que si no la tienes te vas a romper psíquicamente, que es algo que pasa en la adolescencia. Probablemente tengas una vida más triste, una vida más sombría, una vida de más soledad, pero uno encuentra herramientas, en el trabajo, el arte, en el deporte o en los *hobbies*. Ahí vas encontrando refugios, pero esos refugios son malos sustitutos de la amistad.

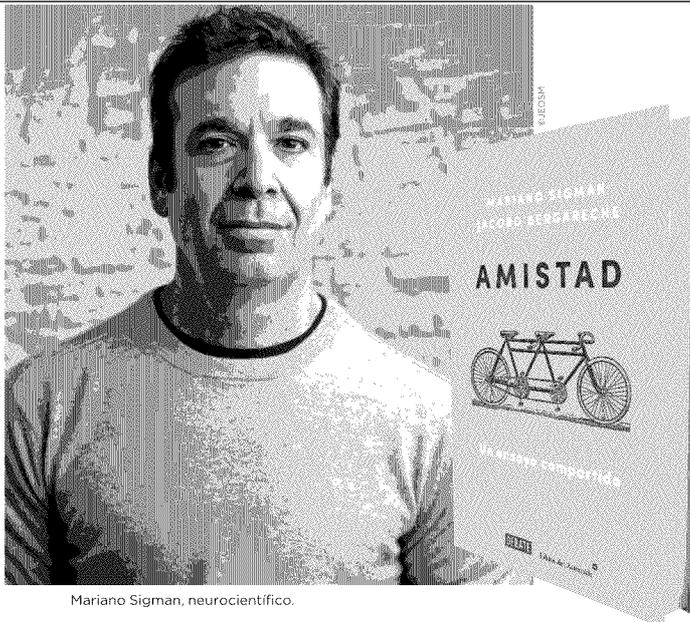
**—Ustedes leyeron lo que decían los clásicos y la literatura universal sobre la amistad, ¿pero qué se derribó cuando escucharon a los 75 invitados al banquete?**

—Primero, quiero explicar que yo soy un científico contemporáneo, vivo en el siglo XXI en mi propia perspectiva, y siempre en todos mis libros he tratado de ir a los clásicos, porque creo que tienen la virtud de haber establecido o entendido las cosas más esenciales; además, los clásicos han persistido por su claridad, por su mirada tan particular de las cosas. Pero siempre he discutido mucho también con mis amigos filósofos la idea de que, por ejemplo, Aristóteles tenía una lucidez increíble, pero han pasado dos mil años, hay cosas en que se equivocó, porque hay cosas que no veía. Y en lo que más se equivocaron, sobre todo los antiguos, es en creer que existe una idea normativa de la amistad.

**—En fijarle bordes.**

—Exactamente. Aristóteles habla imperativamente de que una buena amistad debe ser recíproca y debe haber pasado una buena prueba. Aristóteles ni siquiera nombra la amistad entre hombres y





Mariano Sigman, neurocientífico.

**“Me parece que en un momento justamente en el que los vínculos y la afectividad están en crisis, en esta era de la soledad, traer este amor tan esencial y tan robusto es una manera de cuidarnos”, dice Mariano Sigman.**

mujeres. Ni siquiera existe como idea. Ni siquiera entra en su cabeza la posibilidad. Por eso, la amistad se da en la polis donde van los hombres libres. Luego, Montaigne entiende que no habla de la amistad, sino de una amistad muy particular, que era la amistad que él tenía con (Étienne) De la Bóetie, que era una amistad bellísima entre dos intelectuales... Un poco eran aliens en esa sociedad de conservadores, eran unos iluminados. Montaigne ya tiene esa idea —que para mí es un buen ejercicio de humildad— que es entender que mi visión es limitada y yo describo las cosas desde donde las veo.

Después de disfrutar el banquete madrileño con sus 75 comensales, Sigman sostiene que la ciencia es una descripción del mundo, de los afectos, de las personas, y que la amistad admite todo tipo de contradicciones.

—Por eso no hay ni un solo imperativo en el libro. No hay una sola frase del tipo: debes hacer esto.

—**Cinco tips para tener amigos...**

—Eso no existe. Lo que nosotros encontramos es que lo que le da orden a la amistad, que son como los ejes principales de la amistad, son sus átomos, sus elementos vitales. Esos átomos son la lealtad. La lealtad es un elemento importante de la amistad, pero eso no quiere decir que la amistad tenga que ser leal. Porque, de hecho y muchas veces, al revés la amistad es un lugar donde ejercer la traición. Desde niños, a un amigo le haces cosas que no le harías a un desconocido,

porque justamente puedes tomar riesgos, experimentar, probar y arriesgarte. Otro ejemplo: los griegos identificaron la simetría y la reciprocidad como un elemento principal de la amistad. Pero Cicerón, que era romano, decía que no. Y después están Sancho y el Quijote, que es la amistad más asimétrica del mundo. Todo el mundo tiene amistades asimétricas. Amistades donde tú das más de lo que recibes, amistades donde recibes más de lo que das, amistades con gente que tienen 40 años menos o 30 años más que tú; amistades entre gente que a lo mejor ellos te desean a ti, pero tú no los deseas, o que tú los deseas, pero ellos no te desean. ¿Qué significa esto? Que la amistad no tiene una caja que la contenga, pero tiene una geometría, por así decirlo. O sea, tiene un orden de un espacio en el cual vive. Y en ese espacio cada uno puede esparcirse todo lo que quiera. Pero ese espacio es común para todas las personas.

—**¿Cómo se mejora “la llave de la amistad”?**

—Nosotros hablamos de la llave, que no es del dominio de lo verbal, y que todos intuimos que forma parte del caer bien. En el fondo, todas estas cosas tienen que ver, entre grandes comillas, con la seducción. O sea, con cómo encontrar cosas que seduzcan. El ejercicio de la seducción en la amistad, en el trabajo, en el amor incluso, es algo que algunos lo tienen muy naturalmente. (...) Hay gente que lo tiene naturalmente, gente que no. Entonces la pregunta es cómo se entrena. Con este libro la gente no va a aprender a hacerse amigos. Va a transitar el espacio de la amistad, a disfrutarlo y encontrar ideas atractivas. Porque tú no lees un libro sobre cómo tocar la guitarra, lo terminas y tocas la guitarra. La guitarra se aprende tocando, la amistad se aprende ejerciéndola.

En el libro, Sigman y Bergareche resumen a través de la metáfora la importancia de la experiencia compartida que se genera en una amistad: “Es respirar el mismo aire”, dicen. Sigman recalca en esta conversación que “es como estar sincronizados en la misma longitud de onda”. Y, finalmente, advierte que “la tecnología pone en riesgo elementos fundamentales de la amistad que resumimos en estas dos ideas: la sincronización y el ejercicio de la fricción”.

—**Última pregunta. ¿Quién diría hoy que es su mejor amigo?**

—¡Uy! No, pero es que no te sabría decir... Es una buena pregunta. Y yo debo decir, con toda honestidad, que en este momento...

De pronto, Sigman recuerda a la escritora Rosa Montero, quien también fue al banquete. Ella llegó a la cita con su perrita Petra y cuando los anfitriones le preguntaron si era su amiga, ella aclaró que no porque era muy pequeña. ¿Cuánto debe pesar un perro, entonces, para que sea tu amigo? “Más de 30 kilos”, respondió Montero.

Esa anécdota le da hoy un salvavidas a Mariano Sigman:

—Yo tengo un perro de por lo menos 30 kilos, una perra que se llama Misha. Es una cosa hermosa, mezcla de bóxer y labrador. Misha no es mi mejor amiga, pero le tengo un indisimulado afecto ridículo, ¡Miiisha! Le hablo como si fuera un niño, de una manera en que no le hablo a nadie. Yo adoro a mi familia, y cuando llego de un viaje me abrazo con mi mujer, con mis hijos, que están contentos de verme, pero la que expresa una felicidad más indisimulada, lejos, es Misha. Así que, un poco en chiste, diré que mi mejor amiga hoy es Misha. ■