

Un tesoro que debemos encontrar y conservar

Lo normal es que nos guste tener amigos: el ser humano es social por naturaleza, crece y madura con el trato con otras personas. Y así como la familia nos proporciona compañía, afecto cotidiano, apoyo incondicional, estabilidad emocional y una dimensión trascendental de la vida (un proyecto compartido, el progreso de nuestros hijos), los amigos aportan aire fresco, diversidad, entretenimiento, la posibilidad de desarrollar aficiones y de comunicarnos en un ambiente de cordialidad y desenfadado. Y, no pocas veces, la oportunidad de evadirnos de los problemas cotidianos.

Pero no todos los amigos son igual de importantes; hablemos de esos que muestran interés por lo que nos ocurre, de los que siempre están dispuestos a aportarnos consejo, apoyo, cercanía y afecto; en otras palabras, los buenos amigos, los imprescindibles.

La mayor parte de nosotros tiene amigos, o los ha tenido. Pero, con el paso del tiempo, cambiamos de manera de ser, nos casamos y tenemos hijos y eso nos lleva a centrarnos en otras prioridades. Otros obstáculos son la distancia motivada, por ejemplo, por un cambio de residencia. Un posible freno más: compartir amigos con nuestra pareja y con sus amigos.

Además, conforme pasan los años, algunos tendemos a volvernos más reservados, egoístas, maniáticos o individualistas. Así, nos hacemos exigentes y menos abiertos, tolerantes y comprensivos, con lo que nos cuesta horrores hacer nuevos amigos e incluso mantener los que teníamos.

Con lo fácil que es perder un amigo, qué difícil resulta recuperarlo, pensamos, como si la culpa no fuera nuestra. Pero sepamos que una persona que

muestra capacidad para hacer nuevos amigos evidencia una apertura mental y una sociabilidad superiores a quien se ve incapaz para conseguirlo.

Cada persona, de todos modos, es un mundo: algunas gustan de amistades íntimas y otras prefieren una relación más superficial, pero también hay quien tiene unos pocos amigos íntimos mientras que con los otros comparte la vida social menos personal.

La clave no es tener muchos amigos, sino los suficientes para satisfacer nuestra necesidad de relación ajena a la familia, los vecinos o el trabajo. Podemos tener muchos amigos y que, sin embargo, no nos "llenen". En ese caso, es hora de plantearnos la necesidad de cambiar o ampliar nuestra red de amigos.

NO SE TRATA DE
TENER MUCHOS
AMIGOS, SINO LOS
SUFICIENTES PARA
SATISFACER NUESTRAS
NECESIDADES DE
RELACIÓN SOCIAL



Dar y recibir

La amistad es una relación de reciprocidad. No vale que se quiera mantener una amistad con alguien, ambas personas han de desearlo y deben participar de un similar concepto de lo que significa la amistad y de la implicación que conlleva. Para reflexionar y para decidir sobre nuestras dudas, para admitir sin derrumbarnos las frustraciones y el dolor, necesitamos experiencias, conocimientos y seguridades que han provenir también de nuestro exterior y del de nuestra familia.

Gracias a los amigos nos vamos conociendo, nos desarrollamos y tenemos la compañía necesaria para recorrer la vida sin miedo excesivo a las caídas, ya que actúan como amortiguador, como un punto de apoyo para seguir adelante. No con todos los amigos mantenemos la misma cercanía emocional. La diferencia estriba en cuánto y cómo compartimos, en el grado de implicación e intimidad en el que interactuamos. Las situaciones difíciles por las que todos pasamos se encargan de distinguir la calidad de nuestras amistades.

Es muy habitual que amigos de toda la vida mantengan una relación superficial en la que compartir el tiempo de ocio es la única plasmación de la relación.

Por otro lado, la relación que mantenemos con los amigos es, y debe ser, muy diferente a la de pareja, actúan en planos distintos de nuestra vida, complementarios pero difícilmente asimilables.

Podemos compartir amigos con nuestra pareja, pero es más rico mantener algunos que sean exclusivamente nuestros.

Frenos para tener amigos y amigas

Un estilo de vida poco abierto a los demás. Si no nos proporciona oportunidades de relacionarnos y no hacemos nada por cambiarlo, la soledad será nuestra única compañía.

La baja autoestima y el complejo de inferioridad. Si no confiamos en

el valor de nuestra aportación, tendremos a menospreciarnos y a aislarnos. Si pensamos que no valemos nada, será difícil que iniciemos cualquier cosa, y menos si conlleva un riesgo de fracaso. Y cuando la propuesta de relación provenga del exterior, lo más probable es que, por miedo, no atendamos la llamada o no sepamos hacerlo eficazmente.

Los miedos. A no gustar, a no cumplir con las expectativas que creemos se tienen de nosotros, a no estar a la altura de las circunstancias. Miedo a que si se nos conoce a fondo, se nos abandonará.

La falta de habilidades de comunicación. Decir lo que se piensa no es el problema, sino la forma en que se dicen las cosas.

El autoengaño. Creer que lo damos todo, que siempre estamos a disposición del otro y, por tanto, esperar todo de nuestras amistades. El acaparamiento y la tensión a que sometemos a los amigos hace que quien se acerca acabe alejándose y nos suma en un sentimiento de incomprensión que termina reforzando el autoengaño.

Pretender tener siempre la razón, conducirse de forma intolerante o mezquina.

La frialdad, tanto en el campo verbal como en el gestual. ◀



PARA SER BUEN AMIGO...

- **Sal de tu caparazón:** ahí fuera no están los peligros, sino las oportunidades de encontrarte a través de los otros.
- **Valora quién eres y tus habilidades,** e intenta saber lo que estás aportando y lo que puedes aportar si te lo propones.
- **Cuida tus formas de expresión:** mantén una actitud positiva y respetuosa. Pide lo que necesites. Da las gracias por lo que se te da y pide disculpas si has ofendido.
- **Muéstrate como eres,** no como crees que los demás quieren que seas. La sinceridad comienza en uno mismo.
- **Sé generoso a la hora de compartir,** tanto cosas como sentimientos y opiniones.
- **Dedica regularmente tiempo a tus amigos,** que no son la solución para cuando no tienes otra cosa que hacer. Trasmíteles, con tu actitud cotidiana, que ocupan un lugar importante en tu vida
- **Mima la relación** con interés y dedicación.
- **Muestra sensibilidad y afecto.** Utiliza gestos amables y cariñosos. Cuando las palabras sobran, necesitamos apoyo, afecto y comprensión
- **Una buena amistad es un tesoro que debemos conservar.** Apenas hay enfados que no puedan superarse entre amigos de verdad. Dejemos el orgullo a un lado, y hagamos lo posible por recuperar la concordia.
- **Y lo más importante:** a un buen amigo se le atiende y se le escucha siempre que realmente lo necesite.