



- Edición Nacional



**EL PAÍS.COM**  
EDICIÓN GLOBAL

## *REPORTAJE: PSICOLOGÍA*

# Cuidemos a los amigos

Un artículo de **JENNY MOIX** 06/12/2009  
Gentileza de Jorge Sánchez Tello

Cuando alguien nos describe a un desconocido suele especificarnos su profesión, si se trata de una persona casada o no, si tiene hijos, e incluso, cuánto gana. Difícilmente nos indica si se trata de una persona con o sin amigos. Parece como si la profesión, el estado civil y la posición económica fueran algo mucho más relevante y definitorio que la amistad.

A la misma conclusión podemos llegar si nos fijamos en cómo se define a la gente soltera, divorciada, sin pareja. "Está solo" o "está sola". La premisa implícita es que los *singles* están solos y los que tienen pareja no. La pareja cuenta más que los amigos para decidir si etiquetamos a alguien de "solo". ¿Realmente le damos a la amistad el inmenso valor que posee?

Sufrir estrés incrementa las posibilidades de padecer muchas enfermedades digestivas, cardiológicas, dermatológicas... incluso infecciosas. Por eso, cualquier remedio que nos ayude a controlarlo es una valiosa fuente de salud. Muchas

investigaciones demuestran que la amistad es una de estas potentes medicinas. Investigadores de la Universidad de Pittsburgh han observado que cuando se pide a los sujetos de un experimento que lleven a cabo tareas estresantes, tan sólo tener un amigo en la misma habitación, aunque no ayude en la tarea, convierte en menos probable que aumenten su ritmo cardiaco y su presión arterial.

El primer estudio científico sobre la relación entre amistad y salud data de 1979. Dicha investigación duró nueve años, en los que se observó de cerca la salud de casi 5.000 residentes de un condado de California. Los datos indicaron que las personas que tenían más contactos sociales (amigos íntimos y parientes a quienes veían a menudo) corrían menos de la mitad del riesgo de morir que las que contaban con menos. Desde entonces, son numerosos los estudios que confirman que los amigos nos inyectan salud.

### **¿De Qué estamos hablando?**

*“Amistad que acaba  
no había comenzado” (Publio Siro)*

Según el Diccionario de la Real Academia Española, la amistad es el afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato. La definición es amplia porque especificar concretamente en qué consiste resulta complicado. Probablemente habrá casi tantas formas de entenderla como personas.

Existe un adjetivo que solemos colocar junto a la palabra amistad: “Verdadera”. Parece que necesitamos diferenciar ésta de otros tipos. Según Aristóteles, estos tipos serían la amistad por interés y por placer.

La amistad verdadera se basaría en el bien, en la virtud. Y en opinión de este gran filósofo, sólo puede darse entre personas que se desean el bien por sí mismos, sin ningún tipo de interés; por ello, aunque las circunstancias varíen, ella permanece. “La amistad perfecta es la de los buenos y la de aquellos que se asemejan por la virtud. Ellos se desean mutuamente el bien en el mismo sentido”, dice Aristóteles.

Los amigos de verdad son aquellos con los que nos encontramos cómodos, no juzgados, los que nos quieren con nuestros defectos incorporados. Como tan bien expresan las palabras de Elbert Hubbard: “Un amigo es uno que lo sabe todo de ti y a pesar de ello te quiere”.

La sinceridad es otra de las características de las relaciones auténticas. Sólo con los verdaderos amigos podemos pensar en voz alta, porque la confianza es absoluta. No obstante, la sinceridad no puede entenderse como abrir el grifo de nuestros pensamientos sin medir nuestras palabras. Los amigos, por mucho que nos quieran y confíen en nosotros, son seres humanos, y por ello en su interior habitan inseguridades, dudas, miedos... Nuestras palabras pueden herirlos, así que, incluso con ellos, hemos de cuidar cómo nos expresamos; valorar qué efecto producen en el otro.

Estar con alguien con quien compartes un afecto mutuo, sin sentirte juzgado, con quien confías absolutamente y con quien puedes ser sincero es algo que no tiene precio. La amistad es un tesoro. Y no todo el mundo lo posee, ya que no se trata de un bien fácil de conseguir y mantener.

## **Atención a las expectativas**

*“Una teoría infalible: siempre hay que saber qué se puede esperar de cada amigo”*  
(Carmen Posadas)

**¿Los amigos nos traicionan?** Normalmente lo que nos defrauda son nuestras propias expectativas. Cuando alguien nos falla suele suceder porque esperábamos algo de él que no nos ha dado. Por eso debemos tener tanto cuidado con nuestras expectativas, porque si son altas nuestros amigos nos decepcionarán con gran facilidad. Y el resultado final puede ser, como les ocurre a muchas personas, que nos quedemos solos. Hay que valorar que si muchas veces nuestro propio comportamiento nos decepciona, ¿cómo poder esperar que los otros no tengan fallos y estén siempre y constantemente a la altura de una amistad ideal?

La amistad verdadera es recíproca, pero también es una equivocación caer en la trampa de entender esta reciprocidad de forma equivocada. No se trata de anotar en una especie de libro de cuentas lo que damos y lo que recibimos. Si lo hacemos podemos sentir un desequilibrio porque solemos ser más conscientes de nuestra entrega que de la ajena.

Y si la balanza se decanta hacia el otro lado y nos sentimos en deuda, ese sentimiento no debe confundirnos. Nuestra conciencia nos puede presionar a devolver exactamente lo que nos han dado. A los amigos les hemos de dar porque los queremos y no por ningún tipo de presión subjetiva. La reciprocidad se debe encontrar en el afecto, no en los actos concretos.

## **Atención a los favores**

*“Si nuestros amigos nos hacen favores, pensamos que nos los deben a título de amigos, pero no pensamos que no nos deben su amistad”* (Marqués de Vauvenargues)

Aprovechando la ocasión que me brindaba escribir este artículo, hablé con algunas de mis amigas sobre lo que para ellas significaba nuestra relación. Una de ellas me confesó algo que yo no sabía. Me explicó que muchos años atrás quería pedirme un favor, pero al final decidió no hacerlo. No me lo pidió precisamente por la gran amistad que nos une. Sabía que para mí ese favor era muy difícil de llevar a cabo, y si me lo pedía intuía que yo se lo haría cargando con todos los problemas que eso supondría para mí. Ahora todavía entiendo más por qué es una gran amiga.

Según qué tipo de favor pedimos a un amigo existen dos peligros: que nos lo haga, a pesar de lo que le puede suponer; y que no lo haga y nos sintamos defraudados. Así que antes de pedirlo deberíamos valorar detenidamente estos dos aspectos. Es mejor preservar los beneficios a largo plazo de la amistad en detrimento de los inmediatos.

## **Cuidar la relación**

*“Entre individuos, la amistad nunca viene dada sino que debe conquistarse indefinidamente”*  
(Simone de Beauvoir)

Si preguntamos qué valores son importantes en la vida, muchas personas nombrarán la amistad. ¿Y si preguntamos en qué medida cuidan sus amistades? En muchas ocasiones, las respuestas a estas dos preguntas no son proporcionales. Afirmamos

que valoramos en gran medida la amistad, pero nuestros actos parecen no reflejar ese gran valor.

En el día a día estamos muy pendientes de nuestro trabajo y de nuestras obligaciones familiares, los amigos parecen estar en la cola de nuestros pensamientos. Sin embargo, en este mundo tan cambiante en el que podemos quedarnos sin trabajo, en el que podemos divorciarnos, en el que los hijos se van de casa... lo más permanente son los auténticos amigos. ¿Por qué no los cuidamos más? ¿Es una cuestión de tiempo o es que no los valoramos como se merecen?

En la hermosa y aleccionadora película *¡Qué bello es vivir!*, el mensaje que el ángel le deja escrito en el libro al protagonista resume la importancia de la amistad: "Recuerda que ningún hombre es un fracasado si tiene amigos". ¿Cuándo fue la última vez que dejamos por un rato nuestros problemas para preocuparnos por cómo se encontraban nuestros amigos; que decidimos alegrarles el día de alguna manera; que les expresamos lo importantes que son para nosotros...? ¿Hoy podría ser un buen día?

### **La arena y la roca**

Dice una leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto y discutieron. Uno acabó dando al otro una bofetada. El ofendido se agachó y escribió con sus dedos en la arena: "Hoy mi mejor amigo me ha dado una fuerte bofetada en la cara".

Continuaron el trayecto y llegaron a un oasis, donde decidieron bañarse. El que había sido abofeteado y herido empezó a ahogarse. El otro se lanzó a salvarlo. Al recuperarse del posible ahogamiento, tomó un estilete y empezó a grabar unas palabras en una enorme piedra. Al acabar se podía leer: "Hoy mi mejor amigo me ha salvado la vida".

Intrigado su amigo, le preguntó:

—¿Por qué cuando te hice daño escribiste en la arena y ahora escribes en una roca?

Sonriente, el otro respondió:

—Cuando un gran amigo nos ofende, debemos escribir la ofensa en la arena, donde el viento del olvido y del perdón se encargará de borrarla y olvidarla. En cambio, cuando un gran amigo nos ayuda o nos ocurre algo grandioso, es preciso grabarlo en la piedra de la memoria del corazón, donde ningún viento de ninguna parte del mundo podrá borrarlo.

