



SER AMIGO

Muchas personas se quejan de no tener amigos, pero pocas se ocupan de serlo. Los amigos son personas que elijes tener en tu vida y que se convierten en parte esencial de tu historia. Con ellos se establece una conexión profunda, basada en el respeto, la confianza y el apoyo mutuo. Un amigo se preocupa por nosotros de forma desinteresada, desea nuestro bienestar y nos apoya cuando más lo necesitamos.

Nos quiere y se deslumbra con nuestros éxitos, los engrandece, los pregona. Sabe ser humilde y permitir que su amigo brille. Es la persona que invitarías a comer en la cocina de tu casa.

Son con las que congeniamos, con las que no hace falta explicar nada. Todo fluye porque no hay dependencia mutua. Existe una magia especial; siempre se sienten cerca, aunque vivan lejos. Pueden pasar años sin verse y parecer que se vieron ayer. Ese es un amigo.

Según el antropólogo Robin Dunbar, para desarrollar su dimensión social, el ser humano tiene como máximo cinco personas fundamentales, 15 buenos amigos (muchos me parecen), y 150 conocidos. Para calcular esto, se basó en las sociedades de cazadores y recolectores. El séquito hace a la reina, somos la media de las cinco personas con las que más convives. ¿Cuál es tu media?

Mi amigo Alfonso dice que él se propone conocer a una persona nueva cada semana, y seguro que de la cantidad saldrá la calidad. ¡Conoce a personas valiosas para mejorar tu círculo!

La amistad es como un aeropuerto, hay entradas y salidas: ¿Qué personas importantes han salido de tu vida? ¿Cuáles han entrado? Cuantifica tus riquezas: ¿cuántos buenos amigos o personas que quieres tienes?

Jay Shetty, nos dice: «Lo que sucede muchas veces es que ignoramos a los que nos apoyan, apoyamos a los que nos ignoran. Amamos a los que nos lastiman y lastimamos a los que nos aman».

La amistad también nos impulsa a crecer y desarrollarnos como individuos. Los amigos nos desafían, nos motivan y nos brindan retroalimentación honesta.

Ser amigo implica estar allí en los momentos de alegría y tristeza. Los amigos ofrecen un apoyo emocional invaluable, brindando consuelo, comprensión y aliento cuando más se necesita. En los momentos difíciles, los amigos son un apoyo incondicional, nos brindan una red de seguridad y consuelo.

Compartir nuestras preocupaciones, miedos y logros con alguien de confianza nos ayuda a sobrellevar las dificultades y a celebrar los éxitos de una manera significativa.

CÓMO SER UN BUEN AMIGO

- Escucha activamente. Los buenos amigos saben escuchar y se toman el tiempo para comprender la situación del otro. Cuando un amigo nos habla de sus asuntos, enfoquémonos únicamente en escuchar e intentar comprender todo lo que nos está diciendo. Escuchemos sin juzgar.

- A veces tenemos que saber leer su silencio. En Japón hay una palabra

Kikubai kibuyonenai que significa saber leer el aire. Hay que saber leer los silencios.

- Pueden hablar o estar en silencio; con ellos se puede contar el mismo chiste, la misma anécdota, el mismo dolor cincuenta veces y no molesta.

- Ofrece apoyo, especialmente en los momentos difíciles. Los amigos son aquellos en quienes podemos confiar para compartir nuestros temores, inquietudes y emociones más profundas. Como dice Manu Velasco, «las personas fero, son aquellas que alumbran tu camino con su luz para que vuelvas a encontrarte, personas que cuando dudas de algo te dan seguridad».

- Sé un espejo honesto: los verdaderos amigos son aquellos que nos dicen la verdad, incluso cuando no queremos escucharla. Su sinceridad y franqueza nos ayudan a crecer como personas, a mejorar nuestros errores y a tomar decisiones más acertadas.

- Aprende a pedir perdón y a perdonar. Ningún ser humano es perfecto, así que es normal que nos equivoquemos en nuestras relaciones y, sin querer, lastimemos al otro. En estos casos, es importante que reconozcamos nuestros errores y pidamos disculpas. Asimismo, si fue tu amigo el que cometió el error, debemos darle la oportunidad de disculparse. «Ningún error debe convertirse en una prisión» decía el Papa Francisco

- Sé auténtico. Debemos ser sinceros con nosotros mismos y mostrarnos tal y como somos. No hace falta estar de acuerdo

en todo. Jean Paul Sastre decía, «si dos personas están absolutamente de acuerdo en todo debía ser un malentendido». El secreto de una buena relación es casarte con el otro sin divorciarse de uno mismo, nos decía Antoni Bolinches

- El tiempo compartido con él es de calidad

- No habla mal de nosotros a nuestras espaldas. Hablar mal de los demás y esparcir rumores sobre ellos no es propio de los buenos amigos. Estos actos violan la confianza, la confidencialidad y la fidelidad en toda relación, así que evítalos a toda costa. Asimismo, evita que otras personas digan cosas malas o infundadas sobre tu amigo, responde diciendo algo como: «Lo conozco y eso no me parece correcto».

- Existe un respeto mutuo. «Ser un buen amigo también requiere ser respetuoso con los valores, creencias y decisiones de los demás, aunque no estén en consonancia con los nuestros».

- Sé detallista. Los pequeños detalles también son muestra de una verdadera amistad, nos hacen sentir queridos e importantes para nuestro amigo.

- Respeta nuestro espacio personal. Una buena amistad no significa que estemos todo el tiempo con nuestros amigos. A veces debemos practicar la 'solosofía'.

Uno de mis hábitos favoritos es compartir paseos con mis amigos. Aristóteles, fundó los peripatéticos, que eran aquellos que solían filosofar mientras paseaban. Seamos peripatéticos. Seamos buenos amigos.

LAS MALAS COMPAÑÍAS

Mis amigos son unos atorrantes. Se exhiben sin pudor, beben a morro.

Se pasan las consignas por el forro. Y se mofan de cuestiones importantes.

Mis amigos son unos sinvergüenzas.

Que palpan a las damas el trasero. Que hacen en los lavabos agujeros. Y les echan a patadas de las fiestas.

Mis amigos son unos desahogados. Que orinan en mitad de la vereda.

Contestan sin que nadie les pregunte.

Y juegan a los chinos sin monedas. Mi santa madre me lo decía.

«cuídate mucho, Juanito de las malas compañías».

Por eso es que a mis amigos los mido con vara rasa.

Y los tengo muy escogidos. Son lo mejor de cada casa.

Mis amigos son unos malhechores. Convictos de atrapar sueños al vuelo.

Que aplauden cuando el sol se trepa al cielo.

Y me abren su corazón como las flores.

Mis amigos son sueños imprevistos. Que buscan sus piedras filosofales.

Rondando por sórdidos arrabales. Donde bajan los dioses sin ser vistos.

Mis amigos son gente cumplidora. Que acuden cuando saben que yo espero.

Si les roza la muerte disimulan. Que pa' ellos la amistad es lo primero.

Joan Manuel Serrat

