



La mejor de las amistades está construida de artesanía y dedicación: delicadeza, cuidado de las formas y los detalles pequeños; y tiempo, atenderle en sus necesidades y momentos especiales

La amistad es un sentimiento positivo que os empuja a buscar a otra persona. Se inicia a través de una cierta simpatía y estimación mutua. Y poco a poco se va produciendo una atracción, un magnetismo, que nos conduce con frecuencia a estar con ella, a dialogar, a compartir. Descansa de entrada en una valoración recíproca por alguna parcela concreta de la vida, puede ser la trayectoria, el modo de pensar, la coherencia de vida, la superación de dificultades y situaciones difíciles. La amistad es una forma de amor sin sexualidad. En el amor conyugal se combinan esos dos ingredientes: afecto y sexualidad. Pero hay un rico espectro de formas de amistad y en ellos hay un cierto grado de admiración y seducción. La amistad es cultivo de los sentimientos. Trabajo psicológico que exige correspondencia; no es un sentimiento estático, sino dinámico: puede ir a más o ir a menos, según vaya circulando esa relación. Es evidente que esta palabra la utilizamos con demasiada licencia, sin precisión.

Los grados que encontramos en la amistad van desde las más

superficiales a las más íntimas; pero la mejor de las amistades suele pasar por horas bajas, porque la vida es así, por exigencia del guión. En la amistad de cierta intensidad se produce la comunicación de dos vidas y dos realidades. Uno asiste a la existencia del otro y viceversa. Es dejar entrar en la ciudadela interior, en los pasadizos del propio castillo para que el otro vea y observe lo que hay allí y ayude y comprenda. Hay tres notas que se hospedan en la amistad. En primer lugar, afinidad. Hay ideas, creencias, criterios y orientaciones de la vida relativamente parecidos. Puentes de comunicación similares, que pueden tener con la forma, el contenido o los dos unidos. Muchas veces se busca una cierta complementariedad, igual que sucede en la vida conyugal, porque las parejas que funcionan bien son las que son bastante distintas y se buscan equilibrar la una sobre la otra. Una persona abierta, extrovertida, comunicativa, con tendencia a la actividad y práctica, va bien con otra más bien cerrada, introvertida, poco comunicativa, con tendencia a una vida más pasiva y que le lleva a ser más teórica. Y eso es así. En la amistad ocurre algo parecido, en general.

La segunda nota que se aloja en la amistad es la donación. Capacidad para entregarse. No solo dar lo que uno tiene (dinero, tiempo, comprensión), sino aquello que es más propio: uno mismo. Pero siendo realista, hay intensidades y grados de conocimiento y de entrega. Dice Sancho Panza en las bodas de Camacho: «Amigo que no da y cuchillo que no corta, aunque se pierda no importa». El egoísta está tan centrado en sí mismo que no necesita a nadie; utiliza a la gente según su conveniencia. La mejor de las amistades está construida de artesanía y dedicación: delicadeza, cuidado de las formas y los detalles pequeños; y tiempo, atenderle en sus necesidades y momentos especiales.

Y la tercera característica es la confidencia. Se trata de la capacidad y confianza para contar cosas íntimas, personales, auténticos secretos, con la certeza de que aquello es materia reservada, que no saldrá de allí. Relación de persona a persona, hecha de trato, respeto, complicidad. La amistad verdadera, la auténtica, significa un encuentro profundo con la parcela más privada del otro. La amistad se hace de confidencias y se deshace con indiscreciones. Uno entra en el archivo privado del otro.

Por eso, otra norma sustancial es no hablar nunca mal de nadie, aunque a uno se lo pongan en bandeja: esto produce una paz interior enorme. Y al mismo tiempo, diría que la lengua del adulador puede dañar más que la espada del enemigo. Y en este plano tenemos la relación médico-paciente, abogado-cliente... en donde el secreto profesional actúa como ingrediente clave.

Yo, como psiquiatra, sé mucho de esto, pues son muchos años entrando

en la vida ajena con el objetivo de poner orden y armonía en su interior, sabiendo que todo lo que uno sabe de primera mano es materia reservada. Por eso, la mejor de las amistades consiste en una sinfonía de sabores afectivos: es comprensión, diálogo, confianza, búsqueda de consejo, alegría común, capacidad para sintonizar y discrepar. Alegrarse con sus éxitos y, también, sufrir con sus pesares. Por eso, para estar bien con alguien, hace falta primero estar bien con uno mismo; lo mismo sucede en el amor de la pareja. A partir de los cincuenta, la vida va siendo ya un resultado.

La religión bien entendida nos ayuda a conocer y amar a Dios. La amistad bien entendida hace que uno se sienta acogido, captado, comprendido. En ella se mezclan con singular destreza lo físico y lo metafísico, lo natural y lo sobrenatural, **Descartes** y **Stendhal**, cabeza y corazón, lo continental y lo mediterráneo.

Enrique Rojas, psiquiatra.

Fuente: abc.es.