



La amistad es un sentimiento positivo entre dos personas, que se inicia a través de una simpatía y estimación mutua

Hacía tiempo que quería adentrarme en la aventura de entrar en el apasionante territorio de la amistad. Existe una auténtica selva del lenguaje afectivo. El campo magnético de los sentimientos forma una telaraña compleja en el que las ideas se cruzan, entremezclan, confunden, avasallan, entran y salen, suben y bajan, giran, se esconden y luego vuelven a aparecer. Todo esto da lugar a una tupida red de significados en la que la imprecisión está a la orden del día, pues la vida y milagros de las emociones cobran alcances y acepciones bien distintas.

La amistad es un sentimiento positivo entre dos personas, que se inicia a través de una simpatía y estimación mutua. Son muchos los fenómenos que se producen en su interior, pero podrían resumirse diciendo que se trata, ante todo, de un estado subjetivo en el que el protagonista es uno mismo. Por medio de ese estado se percibe un cambio agradable que recorre la intimidad y la modifica en positivo. Es también una experiencia personal, que conocemos por nosotros mismos y no por lo que nos cuentan otras personas.

Hay diferentes grados de amistad. Porque lo cierto es que pocas amistades llegan a ser íntimas. La amistad supone cultivo de los sentimientos, trabajo psicológico que exige correspondencia -no puede ser unilateral-. No es un sentimiento estático, sino dinámico. Puede ir a más, pero también por diferencias, enfados y tensiones, enfriarse e ir a menos. Utilizamos con demasiada licencia, sin precisión., la palabra amistad. Esta es una forma de amor sin sexualidad y encierra

una pasión por lo absoluto.

En la amistad de cierta intensidad se produce la comunicación de dos vidas y de dos realidades. Uno asiste a la existencia del otro y viceversa. Supone dejar entrar en la ciudadela interior, en los pasadizos del propio castillo, al otro, para que vea y observe lo que allí hay. Este proceso empieza por dejar que el amigo venga a nuestra casa y vea cómo es nuestro hogar y qué estilo de vida tenemos. La amistad es una de las grandes fuerzas de la vida, que tira de nosotros y, al mismo tiempo, nos ayuda a mantener los pies en la tierra.

La amistad requiere cuidados y mucha atención. Los campos no se riegan a base de trombas de agua, sino gracias a la fina lluvia que empapa la vida poco a poco. Esta humedad cala, perfora, se cuela y penetra en la tierra, empapando hasta las raíces mismas; éste es el modo de cultivar una amistad intensa. Cabe preguntarse: ¿es posible tener un verdadero amigo en los tiempos que corren? La respuesta es sin duda afirmativa, pero no hay que olvidar que la amistad profunda implica el riesgo de abrirse al otro, de dejar que nos conozca tal y como realmente somos.

Quiero detenerme en los tres principios que se hospedan en la amistad, desde mi punto de vista. En primer lugar, la afinidad. Este término se refiere a ideas, criterios y orientaciones de vida parecidos. No tienen que ser iguales, pero sí permitir entre esas personas un puente de comunicación similar.

En segundo lugar, la donación, que es la capacidad para entregarse. No es sólo dar aquello que uno tiene (dinero, tiempo, comprensión, etcétera), sino, sobre todo, darse a uno mismo. En las distintas intensidades de la amistad, la capacidad para darse depende de la generosidad que uno tenga. La persona esencialmente egoísta no puede entregarse fácilmente, pues está muy pagada de sí misma o instrumentaliza la amistad, haciéndose amiga de alguien para obtener un beneficio.

En tercer lugar, la confidencia, entendida como la capacidad y confianza para contar cosas íntimas, personales, auténticos secretos, con la certeza de que aquello es materia reservada y no saldrá de allí. Hacer confidencias siempre supone arriesgarse, sobre todo cuando la relación se esta iniciando o no hay todavía unas bases sólidas de esa amistad. Entre las personas poco maduras, es frecuente contarse cosas extraordinariamente íntimas casi sin conocerse. La amistad necesita tiempo compartido, cercanía, proximidad, verse a menudo, un hablar continuado.

En muchos países de la Unión Europea, la gente se agrupa en torno a la tertulia, a la política, a la cultura, a la gastronomía, al vino, al

Sobre la verdadera amistad

Publicado: Sábado, 24 Abril 2021 09:07

Escrito por Enrique Rojas

folclore, a la Historia, a la música... En esas agrupaciones colectivas suele darse una buena dosis de amistad, que crece más adelante según las preferencias y elecciones que se van dando con el paso de los años. Trato y correspondencia de ida y vuelta. La amistad verdadera no es fácil de conseguir, pero hay que ir detrás de ella y buscarla y trabajarla para que llegue a un buen nivel. La amistad es más duradera que el amor, pero menos intensa.

Hay toda una serie de ingredientes que se arremolinan en torno a la amistad, y conviene detenerse en ellas. Una fundamental es no hablar nunca mal de nadie, bajo ningún concepto. Ello es un síntoma de madurez y equilibrio. Es formidable ver a un amigo nuestro al que nunca hemos oído decir nada contra nadie, al que se le pone en un aprieto o se le hace una pregunta capciosa en la que debe mojarse, y que tiene el arte, la habilidad y la coherencia de no decir nada negativo. Si no puedo hablar bien del otro, me callo.

El respeto al otro es clave. En las relaciones superficiales hay mas laxitud y se puede escapar algo nocivo, descalificante. Siempre hay correveidiles y personas frívolas, y resulta importante no prestarles atención. ¡Cuántos disgusto y malentendidos se evitan siguiendo esta línea!

Amar es alegrarse con el amigo y sufrir con sus pesares. Alegría y tristeza recíprocas. Aristóteles dice en su Etica a Eudemo que amar es alegrarse. Y Benito Espinoza en su Etica nos recuerda que «el amor es una alegría que se acompaña de una causa exterior». Amar a Mozart, por ejemplo, es alegrarse uno de sus conciertos y celebrar que un hombre así existiera. Amar con un paisaje de Castilla es recrearse la vista con aquella visión. Amar de veras a un amigo es alegrarse de que lo hayamos encontrado y querer estar a menudo con él. Amar el placer con alegría.

La amistad sirve para el cultivo de los sentimientos. La afectividad es el espacio donde uno vive y se muere. La vida humana es abierta y argumental: no está todo dicho ni todo es definitivo; necesita puntos sólidos en donde apoyarse. Vuelvo a un principio en el que he insistido mucho en alguno de mis libros: para estar bien con alguien hace falta estar bien con uno mismo. Es decir, haberse uno resuelto como persona y tener un estilo propio, un sello específico, con una buena compensación entre los distintos ingredientes que habitan la personalidad.

Toda amistad, como todo amor, está sujeta a los vientos exteriores, a las vicisitudes y altibajos de la vida. La vida casi nunca es rectilínea, se caracteriza por ser desigual, serpenteante, inesperada. Igual que el amor conyugal sufre padecimientos y debilidades, la

Sobre la verdadera amistad

Publicado: Sábado, 24 Abril 2021 09:07

Escrito por Enrique Rojas

amistad sigue los mismos derroteros, y puede sufrir falta de delicadeza, envidia, debilidades, comentarios desafortunados, olvidos o, simplemente, algo mucho más habitual, que esas dos personas empiecen a verse menos por el motivo que sea y ello provoque distanciamiento, de forma que, poco a poco, los intereses de cada uno no sean participados por el otro.

Cultivar un amigo quiere decir verle, llamarle, conversar con frecuencia, salir y entrar con él, a pesar de que quienes vivimos en ciudades grandes sabemos que resulta difícil ver a los amigos con la frecuencia que uno quisiera.

LA TOLERANCIA es también importante para que la amistad no se rompa. Esto significa transigencia, respeto a opiniones distintas de la propia, flexibilidad y capacidad para aceptar otras opiniones de la vida y los hechos que nos suceden. Pero ser tolerantes no significa aceptarlo todo, las matemáticas no necesitan tolerancia. Y en este tipo de diferencias surgen a veces enfados, roces, discusiones... Otras veces puede asomar el rencor, el dolor que no se olvida. Algo positivo es hablar las cosas a su debido tiempo para dejarlas claras y evitar que los temas se pudran o se eternicen en un silencio sin sentido.

La urbanidad entre los amigos es una pieza importante para una comunicación estable. Pero no debemos quedarnos en la fachada, en las formas, en las apariencias. El cinismo es el culto que hace el vicio a la virtud. La urbanidad es anterior a la moral.

La amistad a lo largo de la vida nos enseña cada una de sus facetas principales. Entre los niños es todavía demasiado epidérmica y sirve de exploración de uno mismo en el espejo que es el otro.

Una de las relaciones más interesantes que existen es la que se da en la amistad médico-paciente; y esto en la psiquiatría cobra un valor especial. La psiquiatría es una rama de la amistad, la rama más humana de la medicina, ya que atiende no sólo a la enfermedad sino, muy especialmente, a la persona enferma, ya que se interesa por el que padece, sufre y se encuentra desvalido. Tengo la experiencia de esta forma de amistad muy metida dentro de mí, y aprendida de mi padre y de alguno de mis maestros de Psiquiatría.

En la medicina hipertecnificada, la clásica relación médico-enfermo se ha ampliado, y unas veces es una relación equipo médico-paciente y otras equipo médico-aparatos de exploración. La psicoterapia es una forma de amistad particular que aspira a darle más equilibrio psicológico al que está enfrente. Para que esto se produzca hace falta empatía, es decir, que se cree una buena sintonía entre los dos, en la que haya acogimiento, atención respeto y confianza. La relación médico-

Sobre la verdadera amistad

Publicado: Sábado, 24 Abril 2021 09:07

Escrito por Enrique Rojas

enfermo traza una línea de ida y vuelta que es la transferencia y la contratransferencia .

La amistad verdadera perfecciona a dos personas: una da lo mejor de sí misma a la otra. La amistad exige estar dispuesto a trabajarla dando pasos sucesivos para consolidarla. La madurez es serenidad y benevolencia. Ser benevolente es pensar bien y disculpar.

Enrique Rojas catedrático de Psiquiatría, en elmundo.es