

¿Qué suelo hacer de forma desinteresada  
**¿Quiénes son mis amigos?**

¿Con qué valores los he elegido?  
¿Cómo les demuestro mi apoyo incondicional?

**¿PARA QUÉ TENGO**

¿Qué es la amistad para mí?  
**¿Qué es lo que me mueve a quedar con mis amigos?**  
¿Cuándo fue la última vez que discutí con  
¿Qué expectativa mía no se cumplió?

*FORMAMOS PARTE DE UNA GIGANTESCA RED DE RELACIONES. PERO MÁS ALLÁ DE LOS VÍNCULOS QUE CREAMOS POR OBLIGACIÓN, INTERÉS Y NECESIDAD, ¿CON CUÁNTAS PERSONAS MANTENEMOS UNA VERDADERA AMISTAD? ES DECIR, UNA RELACIÓN ESCOGIDA Y CULTIVADA DE FORMA VOLUNTARIA, BASADA EN EL RESPETO, LA CONFIANZA Y LA LIBERTAD.*

*Por BORJA VILASECA. Fotografía de LEILA MÉNDEZ*

### **María Vilalta**

***“Más allá de las diferencias superficiales, los amigos te apoyan cuando más los necesitas”***

42 años. Separada y con dos hijas. Coordina proyectos de comunicación. Tras su separación matrimonial encontró la fortaleza para seguir adelante gracias al apoyo de sus amigos y familia.

*“Hace seis años me separé de mi marido. Superé aquella adversidad gracias al cariño y la compañía de mis dos hijas –que son mi motor, mi ilusión y mi legado– y de mi familia y mis amistades. A su lado me sentí arropada, lo que me dio fuerzas para levantarme y seguir mi camino. Fue un regalo poder compartir mi estado de ánimo con personas de confianza, que estaban ahí para escucharme y animarme. Gracias a mis amigos me fue mucho más fácil comprender y aceptar el cambio que aquella ruptura suponía en mi manera de vivir la vida. No me cabe la menor duda de que todo habría sido mucho más difícil y doloroso si hubiera tenido que afrontar aquellas circunstancias en soledad. A raíz de aquella experiencia he aprendido que un verdadero amigo es el que sabe comprenderte, siendo capaz de ponerse en tu lugar, sin juzgarte. Nuestra forma de ser y de comportarnos en el presente es el resultado de las experiencias y el aprendizaje interior que realizamos frente*

*a las adversidades. Aunque todos somos únicos y diferentes, siempre podemos compartir(nos) y disfrutar de nuestra mutua compañía. El reto es gozar de la amistad con flexibilidad. Hay amigos con los que puedes mantener una conversación profunda y sin embargo no compartes gustos ni opiniones en otras áreas de la vida. Unos son madrugadores y otros trasnochadores. Unos son deportistas y otros más apalancados. Más allá de estas diferencias superficiales, los amigos son los que te ofrecen su apoyo, su sonrisa, su silencio, su conversación y, en definitiva, su tiempo y su presencia cuando más lo necesitas. De hecho, para mí los verdaderos amigos son aquellos que te hacen crecer, mejorar y madurar en este camino de aprendizaje que es la vida. Así, la amistad es el arte de saber cuidar al otro, que es el querer más puro, pues los verdaderos amigos solo se desean lo mejor el uno al otro”.*

**E**l pájaro tiene su nido. La araña tiene su tela. Y el ser humano tiene la amistad”. Son palabras del poeta inglés William Blake (1757-1827), que, como tantos otros escritores, filósofos y sabios, reflexionó sobre el lugar sagrado que pueden ocupar los amigos en nuestra existencia. Todo depende de los pilares (nuestras creencias y valores) sobre los que construimos este vínculo, que inevitablemente va cambiando en la medida en que cambiamos la relación que mantenemos con nosotros mismos.

por mis amigos?

AMIGOS?

un amigo?



> Aunque se le parezca, no es lo mismo la amistad que mantienen los niños que la que comparten los adolescentes. Ni tampoco la que desarrollan muchos adultos, que dista bastante de la que cultivan las personas maduras e independientes emocionalmente. En todos estos casos, las motivaciones que nos llevan a relacionarnos con nuestros amigos son muy diferentes, así como las formas de practicar la amistad y los resultados de satisfacción que finalmente cosechamos.

De hecho, hay tantas maneras de entender y de vivir la amistad como seres humanos habitan en este mundo. En general, la palabra “amigo” no es más una etiqueta que le ponemos a una persona con la que compartimos de manera especial un momento dado de nuestra vida. Y, como señala María Vilalta, esta flexibilidad también está presente en la cantidad (duración) de tiempo que compartimos y en la calidad (profundidad) que le damos a este vínculo afectivo. Tanto es así, que hay personas que consideran a sus amistades como parte de su familia, e incluso otros que afirman abiertamente no tener amigos.

\* \* \*

### **Rafael Manzanera** *“Soy un hombre afortunado: mi mujer es mi mejor amiga”*

57 años. Casado y con tres hijos. Médico. Los amigos han sido una parte fundamental de su vida, pues le han ayudado a convertirse en la persona que es hoy.

*“Al pensar en la amistad me vienen a la cabeza, espontáneamente, veinte personas con las que a lo largo de mi vida he construido un profundo vínculo afectivo. Sin duda alguna, se trata de uno de los tesoros más preciados de mi vida. Recuerdo cómo siendo todavía un niño, algunos amigos y amigas me ayudaron a compensar mis carencias y a llenar mi soledad. A veces eran personas muy parecidas a mí, y otras, muy distintas, tanto en origen como en condiciones sociales. A su lado me sentía muy querido. Tanto, que me llenaban el corazón de esperanza, permitiéndome soñar y vislumbrar el futuro con alegría y optimismo. Algo después, en la juventud, nuevos amigos me enseñaron a gozar de la vida cotidiana, del deporte, la música, el cine y el teatro. Juntos aprendimos a valernos por nosotros mismos, implicándonos en la sociedad en la que vivíamos. Ya en la universidad y en el ámbito laboral, pude compartir con ellos mis problemas y afrontar situaciones difíciles. Entonces descubrí que los verdaderos amigos están presentes en el goce y en el dolor. Para mí, la amistad es una de las cimas más elevadas que podemos alcanzar como seres humanos: implica honrar y encarnar valores como la lealtad, la confianza y el amor. He descubierto que los amigos con los que en algún momento de tu existencia conectaste emocionalmente, incluso una vez se han ido para siempre, permanecen en tu corazón. Y qué decir de mi mejor amiga y compañera del alma: mi mujer, lo mejor que me ha pasado nunca. Soy muy afortunado, pues conectamos a todos los niveles: mental, emocional, físico y espiritual. Además, a estas alturas de la vida estoy aprendiendo a reinventarme, reinventando así mi manera de relacionarme con ella y con el resto de mis amigos.*”

RAFAEL MANZANERA



NURIA GONZÁLEZ



# “HAY PEQUEÑOS DETALLES QUE DICEN MUCHO MÁS QUE CUALQUIER PALABRA GRANDILOCUENTE SOBRE LA AMISTAD”

*Para todos ellos solo tengo palabras de agradecimiento. Conocerlos ha hecho que mi existencia haya sido más plena y llena de sentido”.*

Los primeros amigos que hacemos en nuestra vida los conocemos en la guardería, todavía en pañales. Juntos aprendemos a hablar, a leer, a escribir, a dibujar y a compartir. En ese estado de inocencia disfrutamos los unos de los otros casi sin darnos cuenta. En este contexto de “amistad infantil” apenas tenemos la oportunidad de elegir con quién nos relacionamos. Y no solo eso. Al carecer de la capacidad de complicarnos emocionalmente la existencia, el juego y el cariño son el motor de todas nuestras relaciones. Y, al igual que le sucede a Rafael Manzanera, muchos de nosotros seguimos llevando en nuestro corazón a estos amigos de la infancia.

Con los años, algunos de estos compañeros nos acompañan también en las aulas del colegio y del instituto. Ya no compartimos lápices de colores, sino tabaco y bromas afiladas. A su lado nos sorprende ver cómo a los chicos nos crece el mostacho, y a las chicas, los pechos. Y de cómo nos salen granos en la cara, al tiempo que empezamos a entrar en conflicto con nuestros padres, que, resignados, nos repiten una y otra vez que estamos en “la edad del pavo”.

Inseguros y desorientados, nos adentramos en la denominada “amistad adolescente”, que suele caracterizarse por formar parte de un grupo de amigos con quienes nos sentimos plenamente identificados. De hecho, en muchas ocasiones, “al estar tan faltos de confianza y autoestima, entre todos los miembros se crea una personalidad colectiva, que no solo promueve un pensamiento único, sino que también limita la esencia individual de cada persona”, explica el reconocido sociólogo italiano Francesco Alberoni, autor de *La amistad*.

La “amistad adolescente” también se caracteriza por tener un mejor amigo, con quien desarrollamos un vínculo basado en una dependencia excesiva. En algunos casos “podemos llegar a volvernos adictos a la compañía de esa persona, al igual que sucede con los miembros del grupo”, sostiene Alberoni. En su opinión, “la mayor motivación de este tipo de amistad suele ser la búsqueda de placer y diversión”.

Amparados por el cálido refugio que representa nuestro grupo de amigos, “cuando somos adolescentes tratamos desesperadamente de posponer enfrentarnos a nuestra sombra”. Es decir, “a nuestro miedo a la soledad (por no ser nuestro mejor amigo), al vacío (por no saber disfrutar sin estímulos externos) y a la libertad, lo que pone de manifiesto que tememos tomar las riendas de nuestra vida”, afirma este experto.

\* \* \*

**Nuria González Novoa**

**“La amistad es el mayor acto de generosidad desinteresada hacia otra persona”**

*30 años. Soltera. Trabaja en 'marketing'. Tras quedarse sin trabajo, pudo comprobar quiénes eran sus verdaderos amigos.*

*“A veces es necesario que nos pase algo malo para que nos demos cuenta de quiénes son realmente nuestros amigos. Ahora está muy de*

*moda tener 500 'amigos' en Facebook, creyendonos afortunados porque cuando montamos una fiesta no nos faltan invitados, ni tampoco invitaciones a todo tipo de eventos. Pero ¿cuántos de esos 'amigos' nos dejarían dinero si lo necesitaráramos? ¿Cuántos de esos 'amigos' tirarían de sus contactos para ayudarnos a encontrar trabajo? ¿Cuántos de esos 'amigos' estarían a nuestro lado si perdemos a un ser querido? Seguramente la lista se reduciría considerablemente. Lo digo por experiencia. Hace unos meses me quedé sin trabajo. Fue un palo terrible, teniendo en cuenta la situación de incertidumbre en la que nos encontramos. Mi autoestima acabó por los suelos. Durante este tiempo me he llevado algunas sorpresas –buenas y malas– sobre quiénes creía que iban a estar a mi lado, dada la estrecha relación que teníamos, y quiénes finalmente lo han estado. Las mejores sorpresas han venido de las personas con las que tal vez había compartido menos tiempo y más gratamente han respondido. Hay pequeños detalles que dicen mucho más que cualquier palabra grandilocuente sobre la amistad. Me refiero a ese amigo que te ofrece su ayuda para encontrar trabajo sin pedirselo; a ese otro que te saca de casa cuando no quieres salir, pero sabe que lo necesitas, e incluso a un tercero que te invita cuando en realidad está peor que tú económicamente, pero tiene trabajo y tú no... Todos estos actos se hacen de manera desinteresada. Para mí, el desinterés es la raíz de la verdadera amistad. Y esta es como una semilla que se planta y se cultiva, pero para que crezca y dé sus frutos hay que observarla, mimarla, escucharla y hablarle al oído. Solo así podemos saber lo que el otro necesita y poder dárselo, logrando que la amistad dure muchos años”.*

Lo curioso de la “amistad adolescente” es que se sabe cuándo empieza, pero no cuándo termina. En algunos casos, “la presión ejercida por el grupo es tan alta y la autoestima de sus miembros tan baja, que estos se siguen reuniendo con la misma frecuencia, incluso cuando la media de edad ha superado la treintena”, apunta el sociólogo Francesco Alberoni. Como en cualquier otra relación afectiva construida sobre el apego emocional, tomar la decisión de romper con el grupo es un asunto difícil y, en ocasiones, doloroso.

De hecho, “se sabe de personas que siguen fichando por no soportar el sentimiento de culpa que implica sentir que se está abandonando a los amigos”, subraya Alberoni. En otros casos, “este vínculo se mantiene por una cuestión de comodidad e inercia, en la que la persona carece de una alternativa social más acorde con sus nuevas necesidades”. Es entonces cuando, tal y como explica Nuria González Novoa, confundimos la relación que mantenemos con nuestros compañeros de fiestas y aventuras adolescentes con la verdadera amistad.

Eso sí, dado el carácter insostenible de este tipo de vínculo, con los años estos grupos cerrados de amigos suelen irse desmembrando. Y lo hacen poco a poco, “en la medida que cada uno de los miembros va conectando de forma individual con otras motivaciones, como pueden ser el compromiso sentimental y familiar, la carrera profesional o, simplemente, el sentir que han quemado una etapa y que es hora de pasar página”, sostiene Alberoni. Y concluye: “Así es como finalmente la dinámica establecida por el grupo deja de tener sentido para sus miembros, provocando que en muchos casos se pierda el interés y la necesidad de seguir en contacto con estos amigos”.

# “LA AMISTAD BASADA EN EL INTERÉS, LA OBLIGACIÓN Y LA NECESIDAD ES UTILITARISTA Y EGOCÉNTRICA”

> **Mario Mata**

**“Basar tu autoestima en un grupo de amigos es una cárcel para la verdadera amistad”**

Madrid. 28 años. Soltero. Comercial publicitario. A raíz de un intenso sufrimiento se dio cuenta de que basaba sus relaciones de amistad en la dependencia. Ahora ha aprendido a relacionarse desde la libertad.

*“Mi relación con la amistad ha pasado por dos etapas muy diferentes: la primera comenzó siendo ya adolescente y concluyó a los 25 años. Entonces formaba parte de un grupo cerrado de amigos, con los que creía que iba a compartir el resto de mi vida. Sin darme cuenta, mantenía una relación basada en la dependencia excesiva, el control y el afán de posesión. Cuando alguno de mis amigos se enamoraba, me sentía amenazado. Temía que saliera del grupo, poniendo fin a nuestra amistad. Con el paso del tiempo, mis amigos fueron encontrando pareja, relacionándose con otras personas de su entorno y, en ocasiones, yéndose a vivir fuera de nuestra ciudad. Todos estos cambios me afectaban muchísimo. Los vivía como desengaños amistosos. En mi mente solo parecía haber espacio para un pensamiento de lo más limitador: ‘mis amigos me estaban traicionado’. Solo ahora me doy cuenta de que estaba apegado a mi grupo de amigos. Por eso sufría tanto cada vez que no actuaban como yo esperaba o necesitaba que lo hicieran. Sin ellos me sentía muy poca cosa. Mi falta de autoestima me llevaba a necesitar el reconocimiento y el apoyo del grupo para sentirme valorado y seguro. Finalmente, el sufrimiento me llevó a conocerme más a fondo, pudiendo así replantear mi definición acerca de la amistad. Ahora ya no me relaciono con mis amigos desde la dependencia, sino desde la libertad y el respeto mutuo por la propia individualidad. He superado la necesidad de formar parte de un grupo cerrado. Ya no pido ni exijo ni espero nada. Sé que cada uno de nosotros somos un ser completo que necesita llevar su propio rumbo. Lo mejor de todo es que ahora disfruto más plenamente de mis amigos. Ese es sin duda el signo más evidente de que compartimos un vínculo de verdadera amistad”.*

Una vez superada la “amistad adolescente”, muchos de nosotros empezamos a cultivar la denominada “amistad adulta”. Y esta tiene mucho que ver con la manera en la que hemos sido condicionados por la sociedad. Es decir, con las creencias, los valores y las aspiraciones que promueve el sistema monetario sobre el que se edifican el resto de organizaciones, instituciones y estructuras socioeconómicas que tanta influencia tienen sobre nuestro estilo de vida.

En este contexto, el filósofo Stephen R. Covey explica que la “amistad adulta” está limitada por tres motivaciones que suelen condicionarnos de forma inconsciente. La primera es el interés personal, que se refleja sobre todo en las relaciones que mantenemos en nuestro ámbito profesional. No en vano, “nuestra existencia se asienta sobre un sistema que nos incentiva a competir entre nosotros para ganar un salario que nos permita pagar nuestros costes de vida”, sostiene Covey, autor de *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*.

Esta es la razón por la que “normalmente tomamos decisiones guiados por nuestro instinto de supervivencia, marginando por completo nuestros valores y nuestra conciencia ética”. Así, “muchas personas etiquetan como ‘amigo’ a aquellas personas que les apor-

tan, directa o indirectamente, algún tipo de beneficio profesional o económico”, añade este experto. Por eso, “en cuanto se termina el interés, suele desaparecer la relación de amistad”.

La segunda motivación que más condiciona nuestros vínculos afectivos en la edad adulta es la obligación. Y esta se da, en general, en nuestro ámbito social y familiar. “Muchas personas se relacionan entre sí no porque quieran o les apetezca, sino porque sienten que tienen que hacerlo y deben hacerlo. En cada núcleo familiar se han establecido una serie de ritos y tradiciones, muchos impuestos por la propia sociedad”. Cenas navideñas, bodas, bautizos, cumpleaños, aniversarios, fiestas mayores y un largo etcétera componen esta lista de compromisos sociales que aunque nunca hemos asumido, se da por hecho que hemos de cumplir. Si bien a muchos acudimos con alegría, a otros vamos con cierta pereza y resignación.

Por último, Covey reflexiona sobre los vínculos que creamos por necesidad. “Esta motivación inconsciente está basada en la falsa creencia de que nuestra autoestima y nuestra felicidad dependen de la relación que mantenemos con los demás, especialmente con nuestra pareja y amigos”. Tal y como ha descubierto Mario, esta necesidad pone de manifiesto que “todavía no hemos aprendido a ser felices por nosotros mismos y que seguimos sin haber resuelto nuestras carencias y conflictos internos”, apunta Covey. De ahí que sin darnos cuenta solamos apegarnos emocionalmente a según qué personas. La paradoja es que “mientras necesitamos y dependemos de nuestros amigos, somos incapaces de amarlos”. He ahí la cuestión. La “amistad adulta” basada en el interés, la obligación y la necesidad es utilitarista. Es decir, “utiliza a los amigos como un medio para conseguir nuestros fines egoístas y egocéntricos”, afirma Covey.

\* \* \*

**María Asunción, ‘Sussi’, Rodríguez Vilert**  
**“Los amigos te ayudan a convertirte en la mejor versión de ti mismo”**

54 años. Viuda, con tres hijos. Técnico superior de la Universidad de Girona. La muerte de su marido la sumergió en una crisis existencial, de la cual se ha redescubierto a sí misma, así como a nuevos amigos.

*“La vida tiene diferentes etapas. A mí me gusta imaginarla como un viaje en tren. En este trayecto he descubierto que la relación con los amigos puede cambiar a causa de una crisis existencial. Sobre todo porque esta suele dar como resultado una nueva forma de ver, comprender e interactuar con la vida. En este sentido, la muerte de mi esposo me hizo sentir, además de dolor, un vacío interior, algo desconocido para mí. Mis amigos podían comprender mi duelo, pero no mi búsqueda. A su lado empecé a sentirme “rara”. Dicen que cuando el alumno está preparado aparece el profesor. Eso fue precisamente lo que me sucedió. Al adentrarme en el desarrollo personal, también apareció una compañera con la que hablo el mismo ‘idioma’. A día de hoy es una querida e íntima amiga mía. Si bello es poder compartir, en mi caso fue, además, profundamente liberador. Para mí, la amistad surge de forma espontánea. Es una relación especial entre dos o más personas que se sienten unidas por una vivencia en un momento particular, por medio del que establecen un clima de confianza, de*

MARIO MATA



MARÍA ASUNCIÓN RODRÍGUEZ



*comprensión y de respeto. Esta relación puede, o no, permanecer durante nuestro viaje. En mi tren imaginario suben y bajan amigos constantemente. Y en cada etapa de la vida están justo los que necesito. Ahora tengo dos tipos de amigos: 'los del corazón', aquellos con los que he compartido la mayor parte del viaje, que han sido, son y serán mis amigos para siempre. Y mis nuevos amigos, 'los del alma', aquellos que la vida ha ido obsequiándome, con los que estoy despertando en esta búsqueda para vivir de forma consciente y amorosa desde mi verdadera esencia. No es que unos sean mejores ni peores. Son diferentes. En mi corazón hay lugar y amor para todos. Cada uno de ellos, a su manera, me ha ayudado a aceptarme y quererme tal como soy. Y a mantener la ilusión por continuar con este apasionante viaje".*

A pesar de ser diferentes, la "amistad adulta" y la "amistad adolescente" se construyen ambas sobre la necesidad y las expectativas. De ahí que "las personas que practican este tipo de amistad cosechen conflictos, frustraciones y decepciones, pues de forma inconsciente esperan que sus amigos se relacionen con ellas de una determinada manera", sostiene el filósofo Stephen R. Covey. Y añade: "El sentir que un amigo nos está fallando es un signo inequívoco de que nuestra relación esconde una sutil forma de control y esclavitud".

Y entonces, ¿qué es la amistad? Etimológicamente, su origen procede del vocablo latino *amicus* (amigo), que viene del verbo *amare*, que significa *amar*. En paralelo, también se dice que se trata de un vocablo griego compuesto por *a* y *ego*, cuyo significado es *sin mi yo*. Es decir, que la amistad implica amar a nuestros amigos, más allá de nuestros deseos, necesidades y expectativas, tal y como explica María Asunción, Sussi, Rodríguez Vilert. Así, para "poder construir este tipo de relaciones hemos de resolver primero nuestros miedos, carencias y conflictos internos, superando así nuestras creencias y limitaciones egocéntricas", señala Covey.

De hecho, esta transformación personal es la base sobre la que se asienta la "amistad madura". La paradoja es que solo podemos disfrutar plenamente de nuestros amigos cuando no los necesitamos ni dependemos emocionalmente de su compañía. "Al forjar nuestros vínculos afectivos desde la libertad, gozamos de nuestras amistades sin movernos por el interés, la obligación ni la necesidad", apunta Covey. Y concluye: "La ausencia de deseos y expectativas nos permite respetar y aceptar a nuestros amigos tal y como son, animándoles y apoyándoles incondicionalmente para que sigan su camino".

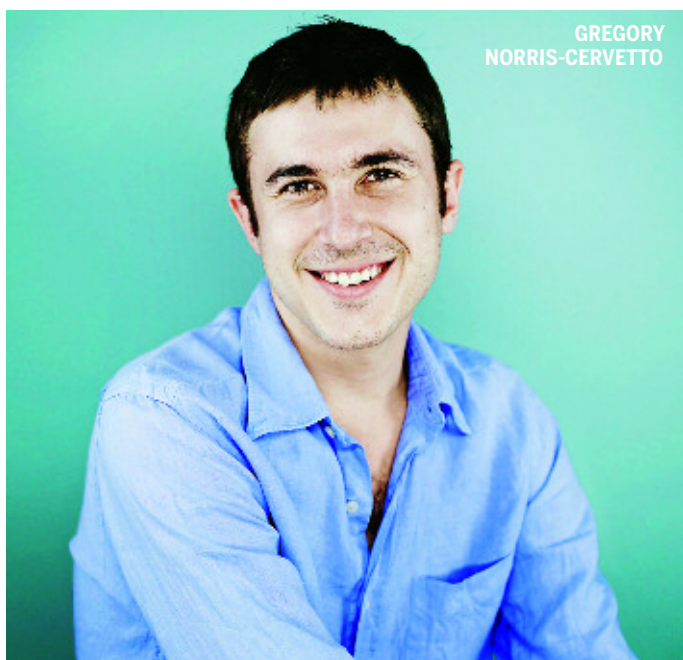
\* \* \*

### *Gregory Norris-Cervetto* **"Es imposible tener amigos de verdad cuando sigues enemistado contigo mismo"**

27 años. Casado y sin hijos. Profesor, escritor y traductor. El afán de encontrar la soledad le llevó a viajar solo al extranjero, trabajando durante cuatro años en países como Kazajistán, Vietnam y Etiopía.

*"A los 19 años me sentía tan vacío que solía juntarme con un grupo de amigos que no me satisfacía para tratar de evadirme de mi malestar. Al cumplir los 22 años me di cuenta de que acumulaba mucho dolor en mi corazón por todas las amistades que había perdido a causa de* >

# “LA VERDADERA AMISTAD SE CONSTRUYE CUANDO NO EXISTE LA NECESIDAD, TAN SOLO EL GOCE DE COMPARTIR CON EL OTRO”



> *mis conflictos internos no resueltos. Tenía miedo de no estar a la altura de lo que los demás pudieran esperar de mí. Y por más que lo intentara, era incapaz de dar y recibir amor. Me había convertido en un trozo de hielo. Movidado por una obsesiva necesidad de soledad, decidí dejarlo todo: mis estudios universitarios, mi familia y mi red social. Es increíble cómo el afán de soledad puede llevarte a sitios tan oscuros. En Almaty (Kazajistán), cada mañana me cruzaba con personas demarcadas por la droga en la escalera de mi hostel. Enseguida capté la advertencia: también aquella gente se sentía sola, muy sola. Comprendí que la soledad como huida era tan enfermiza como la amistad por necesidad. Más tarde encontré trabajo en Hanoi (Vietnam), donde logré asentarme durante un año. Me había embriagado tanto de soledad que en aquella ciudad encontré una amistad profunda, como nunca antes la había buscado. Se trataba de una chica vietnamita. Allí descubrí que dos personas de contextos culturales diferentes pueden ser amigos si son conscientes de sus condicionamientos. Aquella amistad era pura: no esperaba nada más de lo que sucedía. Más tarde me fui a trabajar dos años y medio a Addis Abeba (Etiopía), donde sentí que emocionalmente empezaba de cero. Fue en este país donde consolidé grandes amistades, logrando en el proceso encontrar al*

*amigo que más necesitaba: yo mismo. Así fue como aprendí a comprometerme desde el corazón, pudiendo conectar con lo más esencial del otro. Poco después, la vida me brindó un regalo tan maravilloso como inesperado: mi esposa, con quien estoy aprendiendo a amar auténticamente. Desde hace unos meses he vuelto a Barcelona. Para mí, la amistad es un intercambio transparente y honesto de amor y apreciación en el cual no hay lugar para las obligaciones ni las expectativas. Paradójicamente, la verdadera amistad se construye cuando no existe la necesidad, tan solo el goce de compartir del otro desde la libertad”.*

Tal y como ha constatado Gregory Norris-Cervetto, la “amistad madura” trasciende el tiempo y el espacio. Así, “cuando nos encontramos con un verdadero amigo, incluso después de meses o años sin verlo, nuestro corazón se llena de alegría e ilusión”, afirma Mitch Albom, autor de *Martes con mi viejo profesor*. “La confianza cosechada nos permite retomar el vínculo y la conversación de una forma sorprendentemente fácil y fluida”. Es entonces cuando “nuestra mutua compañía se convierte en un goce en sí mismo, donde no caben la hipocresía ni los silencios incómodos”.

Con el tiempo y la experiencia, la “amistad madura” nos permite cultivar la cualidad de la “amigabilidad”. Es decir, ser amigable con las personas que se cruzan en nuestro camino. “Si bien solo podemos estar unidos en amistad a unas cuantas personas, podemos desarrollar la amigabilidad hacia todo el mundo”, señala Albom. Y concluye: “La práctica diaria de esta actitud amable y amorosa es la llave que abre las puertas de la abundancia, la plenitud y la prosperidad dentro de nuestra gigantesca red de relaciones”.

En esta misma línea apunta uno de los cuentos más bellos que se han escrito sobre la amistad. Había una vez un chico de 13 años que paseaba por la playa con su abuelo. Hubo un momento en que el chaval lo miró con insistencia y le preguntó: “Abuelo, ¿qué puedo hacer para conservar un amigo que he tenido mucha suerte de encontrar?”. El hombre reflexionó unos instantes, se inclinó hacia el suelo y recogió arena con sus dos manos. Con las dos palmas hacia arriba, apretó una de ellas con fuerza, haciendo que la arena se colara entre sus dedos. Y cuanto más apretaba, más arena se escapaba. En cambio, la otra mano permanecía bien abierta: allí se había quedado intacta la arena que había recogido. El chico observó maravillado el ejemplo que le acababa de mostrar su sabio abuelo. Así fue como comprendió que cuando intentamos retener y encerrar una amistad estamos en el camino de perderla, mientras que cuando la tratamos con respeto, confianza y libertad podemos llegar a mantenerla para siempre. ●

## IMPRESINDIBLES

**1. LIBRO.** ‘El libro de la amistad’, de Ramiro A. Calle (editorial Jaguar). Un libro repleto de cuentos filosóficos que, por un lado, cuestionan la amistad interesada y, por el otro, inspiran la verdadera amistad. A través de estos relatos cortos, el autor también aporta reflexiones muy prácticas sobre

cómo cultivar vínculos afectivos honestos y auténticos, aportando no solo la perspectiva occidental, sino también la oriental.  
**2. PELÍCULA.** ‘E. T., el extraterrestre’, de Steven Spielberg. Esta película narra la relación de amistad que mantiene un niño pequeño con un tierno y cabezón alienígena que se encuentra en nuestro planeta tras

haber sido dejado atrás por su nave espacial. Superado el miedo inicial, los dos construyen una amistad basada en el afecto incondicional. Y esta llevará al niño a arriesgar su vida para salvar la de su poco convencional amigo de los experimentos científicos a los que las autoridades le quieren someter.