

TENER AMIGOS

Es apasionante adentrarse en la idea de lo que es 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. Son muchos los fenómenos que se producen en su interior y podrían quedar resumidos de la siguiente manera: se trata ante todo de un estado *subjetivo* en el cual 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. Cada persona es protagonista de su afectividad, y por otra parte es una vivencia que *deja una huella*: su impacto significa un rastro y que produce un modo de ser aceptado por el contacto físico, psicológico y cultural con esa otra persona.

Me parece esencial destacar los *grados de amistad*. Pocas amistades llegan a ser íntimas. La gran mayoría se mueven en un conocimiento recíproco bueno, en el que la entrega y la confianza se quedan a medio camino. Admitir esto es ser realista

La amistad es cultivo de los sentimientos. Trabajo psicológico que exige correspondencia que no puede ser unilateral. Cuando lo ves, se trata de admiración, de tener en la otra persona una cierta devoción y un buen nivel. La amistad no es un sentimiento estático sino dinámico. Puede ir a más pero también por diferencias, enfados y tensiones, enfriarse, ir a menos esto lo observamos a menudo, dos personas que han tenido un enorme afecto se distancian por algo negativo que ha sucedido, un malentendido, una discusión dura o algo que uno esperaba del otro y que no se produjo.

La palabra *amistad* la utilizamos con demasiada licencia, sin precisión. *La amistad es una forma de amor*, que encierra una pasión por lo absoluto. Debemos tener el valor de matizar en los distintos grados de amistades que pueden darse en el ser humano. Entre el amigo íntimo y el conocido, hay un espectro intermedio de formas amistosas que se mueven entre esos dos polos. Y ser consecuente con el espacio en donde situamos y somos situados por otra persona.

En la amistad de cierta intensidad se produce la comunicación de dos vidas y dos realidades. De ese modo uno asiste a la existencia del otro y viceversa. Es 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 como es nuestro hogar y que estilo de vida tenemos. La amistad es una de las grandes fuerzas de la vida que eleva nuestro corazón por encima de tantas circunstancias que tiran de nosotros hacia abajo, y al mismo tiempo nos ayuda a mantener los pies en la tierra. Hay una gradación de amistades que deambulan desde las más íntimas a las más superficiales.

La amistad requiere cuidados y atención. Los campos no se riegan a base de trombas de agua sino de 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, este 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 las tres notas que se hospedan en la amistad desde mi punto de vista:

En primer lugar, la *afinidad*. Este termino se refiere a ideas, criterios y orientaciones de vida parecidos. No tienen que ser iguales, ya que eso sería incluso un poco utópico, sino que existe entre esas personas un puente de comunicación similar, que puede tener que ver con la forma, el contenido o ambos. Está claro que lo que establece este hecho es el contenido, que no es otra cosa que la sustancia de las personas, lo que llevan dentro y lo definen.

Donación es capacidad para entregarse. No es solo dar lo que uno tiene (dinero, tiempo, comprensión etc.), sino aquello que es más propio y personal: 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 pagado de sí mismo o instrumentaliza la amistad, haciéndose amigo de alguien para obtener de él un beneficio. Como indica la palabra *egolatría* esto quiere decir que idolatra a su yo, que él es su propio ídolo y en esas circunstancias es difícil que salga de sí mismo para dirigirse con afecto verdadero hacia el otro, ocupado por su circunstancia.

Confidencia. Es capacidad y confianza para contar cosas íntimas, personales, auténticos secretos, con la certeza de que aquello es materia reservada, que no saldrá de allí. Hacer confidencias es siempre arriesgarse, sobre todo cuando la relación se está iniciando o no hay todavía unas bases sólidas de esa amistad. En las personas poco maduras es frecuente contar cosas superíntimas casi sin conocerse. La amistad necesita tiempo compartido es costoso llegar a establecer una comunicación fluida. La amistad requiere 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 folklore, a la historia, a la música, etc. 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 conseguirla, 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 una serie de características que se arremolinan en torno a la amistad y que me parecen interesantes en este recorrido zigzagueante y frondoso y me voy a ir refiriendo a ellas.

Quiero insistir en un principio que me parece fundamental: *No hablar nunca mal de nadie*, bajo ningún concepto. Yo pondría esta frase como una leyenda en mi cabeza, y en la de los más cercanos. Me parece que es un síntoma de madurez y buen equilibrio. Es formidable ver a un amigo nuestro al que nunca hemos oído decir nada contra nadie, 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. Sino 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, frívolos y fuera de lugar, es importante no prestarles atención, en esas ocasiones se ve el temple y la calidad, negarnos a participar o a sentir con nuestro silencio el que se maltrate de palabra a un tercero que no esta allí. ¡Cuantos disgustos y malentendidos se evitan siguiendo esta línea! El cotilleo, la trapisonda, el traer y llevar chismes y bichos negativos, indican entre otras cosas, poca vida por dentro y mucha necesidad de entrar y salir en la existencia ajena

Amar es alegrarse con el amigo y sufrir con sus pesares, aquí asoma otro medidor del grado de amistad. Si el silencio es el guardián de nuestra intimidad, también lo debe ser en el otro. Alegría y tristezas reciprocas. Por ahí se topa uno con un segmento de la felicidad. Porque ser feliz consiste en poseer lo que uno desea. Stendhal es su célebre *Rojo y Negro*, llama a esos dos estados las intermitencias del corazón

Todos nos movemos entre el desear y el querer. En la madurez ambos estados de ánimo tienen peso y medida. Aristóteles dice en su *Ética a Eudemo*, que amar es alegrarse. Y Benito Espinoza en su *Ética* nos recuerda que “el amor es una alegría que se acompaña de una causa exterior”. *Amar es alegrarse con.* Amar a Mozart 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 el. 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 esta 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 resulto 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 esta sujeta a los vientos exteriores y a las vicisitudes y altibajos de la vida. La vida casi nunca es rectilínea, sino desigual, serpenteante, inesperada... Igual que el amor conyugal sufre padecimientos y debilidades la amistad sigue los mismos derroteros, puede ser la falta de delicadeza, la envidia, el dinero, comentarios desafortunados, olvidos o simplemente algo mucho mas habitual: que esas dos personas empiezan a verse menos por el motivo que sea y se van distanciando, de forma que poco a poco los intereses de cada uno no son participados al otro. Cultiva un amigo quiere decir verle, llamarle, conversar con frecuencia, salir y entrar. Los que vivimos en ciudades grandes, como es mi caso, en Madrid, sabemos que resulta mas

difícil ver a los amigos con la continuidad que uno quisiera, en las ciudades pequeñas todo es más fácil y las relaciones son más cercanas

Debo señalar otro factor *la tolerancia*, que es 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. Ser tolerante no significa aceptarlo todo, las matemáticas no necesitan tolerancia. Y en este tipo de diferencias surgen a veces enfados, roces, discusiones, etc. Otras veces puede asomar el rencor, sentirse dolido y no olvidar. Una cosa buena es hablar las cosas a su tiempo y dejar las cosas claras y evitar que los temas se pudran o se eternicen en un silencio sin mucho sentido.

La urbanidad entre los amigos es una pieza importante para una comunicación estable. Pero no 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 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-enfermo* y esto en la psiquiatría cobra un valor especial: ella es la rama más humana de la medicina, ya que atiende no solo a la enfermedad sino muy especialmente a la persona enferma, ya que se interesa por la persona que padece, que sufre, que se encuentra mal y que está un poco desvalida. En la medicina hipertecnificada, la clásica relación médico-enfermo se ha ampliado y es unas veces una relación equipo médico-paciente, y otras equipo médico-aparatos de exploración *La psicoterapia es una forma de amistad particular*. Para que esto se produzca hace falta *empatía*, es decir que se cree una buena sintonía entre los dos, en el que haya acogimiento, atención respeto y confianza. La relación médico-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.

Fdo. Enrique Rojas
Catedrático de Psiquiatría
Y autor de un reciente libro titulado "Amigos"