

Medio	Revista Hacer Familia
Fecha	31-03-2010
Mención	Sabine Romero, directora del Centro de Desarrollo Personal de la UAH, hace hincapié en la importancia de la relación entre hermanos porque eso pronostica la capacidad para hacer amigos.



LOS AMIGOS,

Compañeros

de VIDA



EL HOMBRE
NECESITA AMOR
INCONDICIONAL
PARA SER FELIZ. Y
LA AMISTAD NO ES
MÁS QUE ESO.

En nuestro día a día nos relacionamos con mucha gente e internet permite que no perdamos contacto con nadie. Esta es una característica de los tiempos actuales, pero conviene recordar que para sentirse acompañados no basta con estar rodeados de personas. Tener un par de verdaderos amigos con quienes compartir la vida, sigue siendo necesario.

POR LUZ EDWARDS. ledwards@hacerfamilia.cl

El caso del rito scout

“¿Cómo fueron capaces?”, era seguramente una de las preguntas que surgían en las personas al enterarse de la brutal golpiza que recibió un joven viñamarino por parte de sus compañeros de scout.

Raúl Cheix, de Ceis Maristas, dice que obviamente ellos no dimensionaron la gravedad de lo que estaban haciendo; lo estaban pasando bien y no vieron el daño. “No se trata de justificarlos, por supuesto, pero es necesario que los padres y los profesores reflexionemos por qué pudieron llegar a cegarse así”, propone el educador. Es tajante en afirmar que sólo apagar incendios no basta y que hay que prevenir, fomentando conductas de respeto e inclusión.

El psicólogo social Roberto González explica que casos como éste pueden darse porque se trata de grupos que han legitimado ciertas conductas. “Está demostrado que con tal de seguir las normas del grupo una persona puede posponer su autorregulación y hacer cosas que jamás avalaría como individuo”, dice. Esta misma presión puede jugar a favor, como sucede en grupos donde todos van a misiones o hacen trabajos sociales sin preguntárselo mucho, sino simplemente porque los demás lo hacen.

“Sobre todo en la adolescencia, la influencia del grupo es fuerte. Los padres deben monitorear eso, estar atentos a cuán vulnerable es su hijo y encontrar la forma de apoyarlo si es que él necesita cambiar su grupo por uno cuyas normas le acomoden más”, aconseja González.

La autosuficiencia y la independencia son conceptos cada vez más valorados. Y, a simple vista, pueden llevar a un sistema de vida bastante práctico. Cada cual camina por la vida respetando las reglas de convivencia, pero sin perder tiempo en escuchar historias sentimentales ni arriesgarse a que alguien le pida un favor. ¡Qué pérdida de tiempo!

Pero, ¿qué pasará cuando una de estas personas necesite apoyo? No es simple coincidencia que a medida que el individualismo gana terreno, avance también la depresión, las consultas a psicólogos y psiquiatras, las relaciones afectivas por internet... Sucede que la soledad, tarde o temprano, pasa la cuenta.

El mejor antídoto es cultivar relaciones afectivas. Con la familia, primero, pero también con los pares. Grandes pensadores, encabezados por Aristóteles, llevan siglos insistiendo en que una vida sin amigos no es una vida feliz. Pero no se refieren a los 600 amigos que se pueden tener en Facebook, sino a la amistad con mayúscula; esa que por vivir tan apurados no siempre nos acordamos de construir.

A ser amigos se aprende

“Cuesta entender por qué algo tan comúnmente aceptado y valorado no suele considerarse como un objeto educativo”, dice el español Gerardo Castillo, Doctor en Pedagogía e investigador, en su libro “La educación de la amistad en la familia”. En su opinión, esto se debe, en parte, a que muchos padres y profesores no relacionan la vida de amistad de sus hijos o alumnos con la mejora personal que están buscando para ellos. Así, intervienen sólo cuando ha habido un conflicto y no para guiarlos en cómo cultivar buenas amistades.

Roberto González, psicólogo social y académico de la Universidad Católica, corrobora la valoración positiva que se tiene de la amistad: “Así lo muestra la literatura y las investigaciones transcul-

turalmente. Las personas sienten que la amistad es clave para pasarlo bien, pero también para conocerse a sí mismos, lograr autonomía y enfrentar de mejor manera los eventos estresantes”.

La tesis del libro de Castillo es que la amistad no es un ítem que pueda dejarse a la suerte, sino que es necesario educarla. ¿Por qué? Porque tiene un rol importante en el desarrollo de la personalidad de los hijos. Por ejemplo, les permite adquirir más confianza en sus posibilidades y es un estímulo para actuar de forma altruista. También, porque es un error pensar que basta ser simpático para tener amigos y que no requiere un esfuerzo especial, además de haber desarrollado habilidades sociales previas como el respeto, la ayuda mutua y el saber valorar a los demás.

Otra razón que da Castillo es que no es fácil distinguir la amistad de sus sucedáneos y que tampoco es sencillo elegir a los buenos amigos. Por algo será que no

todas las personas tienen un verdadero compañero de vida fuera de su familia.

Sabine Romero, psicóloga y directora del Centro de Desarrollo Personal de la Universidad Alberto Hurtado, hace hincapié en la importancia de la relación entre los hermanos, porque ello pronostica la capacidad para hacer amigos. “Con ellos se aprende a rivalizar, a hacer alianzas, a perdonar, a pelear, a guardar secretos... Son los primeros pares con que se relaciona una persona”, dice Romero, quien además es terapeuta familiar. Por eso, hace un llamado a que los padres dejen funcionar a los hermanos como un sistema, para que se den esos fenómenos y así puedan entrenarse para ser amigos.

Algo similar deben hacer los profesores y autoridades de los colegios. No es ninguna novedad que en ese escenario los niños y adolescentes pasan 14 años de su vida, pero es necesario tomarle el peso. Cómo se relacionen con sus pares duran-

te ese tiempo, influirá en sus relaciones personales para siempre.

Del juego a la amistad del alma

Una característica de la amistad es que los amigos se eligen. Eso no cambia nunca, pero sí el criterio con el cual se opta. Durante la niñez lo que se busca es la compañía y el estar juntos en una actividad entretenida para todos. Por eso mismo, muchas amistades de la infancia no duran para siempre.

“Corresponden a una época en que recién nuestras facultades empiezan a manifestar sus posibilidades. En la adolescencia, en cambio, se produce un fenómeno nuevo y prodigioso”, dice Oscar Godoy en su ensayo “Amigos, ya no hay más amigos”. Es el descubrimiento de la

propia intimidad y ello cambia el criterio de la elección, con lo cual quedarán descartados amigos anteriores y se gestarán nuevos. Porque ya no sólo se está juntos para disfrutar de algo externo, sino que además hay un mutuo descubrimiento de la identidad del otro y un placer de compartir esos elementos espirituales.

La capacidad para hacerse de amigos del alma comienza, entonces, en la adolescencia y llega a su esplendor en la juventud, cuando es posible amar a la otra persona sólo por lo que es. Pero en esta etapa se está en movimiento, buscando el propio destino y, así, amistades que pudieron ser profundas se desvanecen por la falta de contacto. Entonces, el camino de cada uno es un segundo filtro y por eso sólo en la madurez de la vida puede saberse quiénes son los mejores amigos.

Raúl Cheix, director del Centro de Evaluación e Investigación Sicosocial de los Hermanos Maristas, advierte que esta transición a formas más comprometidas de amistad, no es algo espontáneo que ocurre por el paso del tiempo solamente, sino que se relaciona con un crecimiento interior. “Hoy, por ejemplo, se sobrealimenta el entretenimiento, lo espectacular, las emociones fuertes. Quien no pueda ir más allá de eso se quedará en la primera etapa de amistad y usará a las personas como objetos de diversión toda la vida”, dice el educador.

Lo mejor para el amigo

El potencial que tenemos todos los hombres para ser y tener amigos no basta. Ni siquiera el desearlo con todo el corazón. Porque la amistad, más que un sentimiento, es un acto. Es estar, es compartir, es hacer un gesto de apoyo, es escuchar...

Por lo tanto, la voluntad es un ingrediente necesario en esta receta.

Y también se necesita voluntad para que se cumpla otro requisito de la verdadera amistad: mejorar a las personas. Por eso, quien quiere ser un buen amigo debe partir por conocerse a sí mismo, aceptarse, saber qué es lo mejor para sí e intentar realizarlo. Así, sabiendo qué tiene para entregar, podrá donarse al amigo y también aconsejarlo correctamente.

Esto último, corregir, no es fácil. Tal vez por pudor o, como piensa Raúl Cheix, por ahorrarnos complicaciones. “Cuando un joven queda borrado después de una fiesta, no basta con que el mejor amigo lo aloje en su casa para que los papás no lo reten. En una amistad donde hay un real interés por el otro, se conversa el tema de fondo”, ejemplifica el educador. Agrega que esta actitud tiene que ver con la madurez, pero que de todos modos es clave recordar que amistad en ningún caso es complicidad al extremo de permitirle al amigo hacer cosas que lo perjudican o lo degradan.

Éste es el beneficio formativo del que habla Gerardo Castillo. El investigador dice que si se forja en los niños la virtud de la auténtica amistad, ellos serán mejores personas pues el engaño, la falta de respeto y la traición, no son compatibles con ser buen amigo. Y así, aunque obviamente no sean todos amigos de todos, habrá mejor convivencia porque será una comunidad de hombres buenos, abiertos a mirar y a aprender de los demás, personas que saben pedir ayuda, recibirla y ofrecerla.

Los estudios de psicología social lo demuestran: existe una asociación directa y positiva entre la amistad y las actitudes favorables hacia otros grupos. Por ejemplo, alguien puede no conocer a ningún peruano, pero si un amigo suyo es amigo de peruanos, esa persona probablemente tendrá una actitud favorable hacia la gente de ese país. “Lo que sucede es que disminuye la ansiedad intergrupala. Porque a través de las experiencias de contacto se reduce la incertidumbre y se está dispuesto a cambiar las creencias o afec-

tos hacia otros grupos que no necesariamente estaban basadas en información real, sino muchas veces en prejuicios”, explica el psicólogo Roberto González. La amistad, entonces, se convierte en un promotor de buena convivencia en la diversidad.

Afinidad y reciprocidad

Para Aristóteles, la amistad verdadera es sólo la amistad del alma que no acaba nunca. En la misma línea, Gerardo Castillo plantea en su libro que hoy se ha trivializado el concepto de amistad y que eso confunde. Observa que se les llama amigos a quienes son simplemente compañeros de trabajo o de diversión.

Raúl Cheix también piensa que hay una confusión respecto de lo que es la amistad y pone como ejemplo extremo a los padres que dicen que quieren ser amigos de sus hijos.

La psicología, en cambio, sí usa la palabra amistad como un concepto que permite distintos grados. Pero más allá de la diferencia para nombrar las relaciones, la filosofía, la pedagogía y la psicología coinciden en lo esencial: un par de buenos amigos hace más feliz.

Es común que estas amistades profundas provengan de relaciones de simple camaradería que con el trato fueron evolucionando. Otras veces, el comienzo de la amistad es a primera vista, con la sensación subterránea en ambos de que ese encuentro estaba latente en la historia de sus vidas.

Como haya sido el inicio, el tema es que se trata de dos personas que se unieron. ¿Por semejanza o por complementariedad? “En función de sus semejanzas y sus diferencias, no a pesar de sus diferencias. Una y otra son fuerzas en movimiento que hacen posible el dinamismo de la amistad”, afirma Gerardo Castillo. Agrega que lo que une finalmente a los amigos es que ambos quieren al otro tal como es y que eso los iguala más allá de sus contrastes.

Esta reciprocidad es lo que diferencia a la amistad de la caridad. Además, este sentimiento es explícito: ambos saben

que el otro quiere lo mejor para él. Por eso, aunque la intención de la amistad sea desinteresada -y debe serlo- finalmente esa gratuidad entrega ganancias para ambos amigos.

En las amistades más livianas también debe cumplirse esta regla de que los dos sientan el mismo grado de compromiso. Sabine Romero dice que si existen dudas, si uno está incómodo porque no sabe lo que espera el amigo, es bueno conversarlo. De esa manera se ahorran frustraciones y culpabilidades. Roberto González, psicólogo social, dice que hay que simplificarse. “A veces te sientes mal porque te diste cuenta de que no llamas a un amigo hace un mes. Pero resulta que el otro también pudo haber llamado, y no llamó. Es natural que eso suceda, que por cosas de la vida se pierda cercanía con algunas personas”, dice el investigador de la UC. Raúl Cheix hace hincapié en que tener muchas relaciones superficiales es propio de la forma en que vivimos hoy. “Tener compañeros de hobbies, de intereses, de estudio, está bien, están dadas las condiciones para tener una red heterogénea”, dice el educador. El tema es dejar espacio para relaciones más contundentes y conocer los propios límites para que no pase que llevarse bien con tanta gente se convierta en un problema.

Intimidad compartida

Lo que hace a una amistad profunda o no es cuánto de sí mismo se comparte. Por eso, la amistad propiamente tal sólo puede comenzar a darse en la adolescencia, la etapa donde la persona descubre su interioridad y su manera original de mirar el mundo.

Pero a veces esto se malentiende. Gerardo Castillo advierte que no es lo mismo hablar confidencias que vivir de manera publicitaria. Además, el lazo amistoso no es consecuencia automática de enterarse del mundo privado del otro. Se da cuando ambos eligen libremente qué contar y, al mismo tiempo, acojen las confidencias del otro como un bien preciado.

Sabine Romero, quien trabaja en con-

sejería de alumnos universitarios, dice que es importante ir desarrollando una brújula interna, un criterio, para elegir a quién confiarle las cosas y también para tener el control de lo que se quiere contar. “Los jóvenes son impulsivos y por eso se defraudan mucho”, observa.

Pero también hace ver que las nuevas generaciones tienen otro concepto de lo que es íntimo y privado, a lo cual coopera enormemente internet y todas las herramientas que permiten develar lo propio sin esfuerzo ni demora. “No es malo ni bueno que esto ocurra, es una característica de los tiempos solamente. Pero sí hay que guiar a los niños y hacerlos reflexionar sobre cómo usar estas tecnologías sin pasar a llevar la intimidad del otro, sin traicionar la confianza del amigo, que entiendan que no todo lo que es posible publicar deben publicarlo”, aconseja la terapeuta familiar.

Amistad mal entendida

A veces pareciera que la atención a los amigos pudiera erosionar los lazos familiares. Y, si está esa idea, es porque hay personas que viven así su amistad, usándola para equilibrar lo poco que les entusiasma estar con su cónyuge e hijos.

Sabine Romero, quien es pedagoga social y terapeuta familiar, dice que la amistad bien entendida no compite con

la familia. Explica que son vínculos distintos, cada uno con su espacio y su rol. “Es peligroso relegar a los amigos porque empiezas a exigirle mucho a la relación de pareja, pretendes obtener de ahí todas las satisfacciones emocionales y eso no es posible”, dice la académica.

Una buena amistad es un aporte a la persona, a su familia, a su proyecto, coopera a que el otro sea feliz, a que llegue a ser lo que está llamado a ser. Sabine Romero explica que la amistad descomprime a la pareja: ser escuchado por otros que te quieren, tener un círculo donde conversar de los temas que te interesan, son cosas que llenan el alma y que hacen que la persona llegue entusiasmada de vuelta a su hogar.

Si no se cultiva, se muere

“Se dice que la amistad es un lazo de menor intensidad que la relación de pareja. Puede ser, pero se debe estar atentos porque aunque sea gratuita, si no se recibe nada a cambio por mucho tiempo, deja de ser amistad”, dice Sabine Romero, y agrega que ésta puede soportar momentos de menos atención sólo si antes se cultivó un lazo profundo y una confianza a prueba de todo.

“La confianza es muy importante, pero también muy frágil, entonces es casi inevitable que se pase a llevar. Por eso, saber reparar es clave, reconocer qué se hizo mal y saber pedir perdón con gestos que permitan sanar la confianza perdida”, dice la terapeuta familiar. Entonces, una amistad que no tiene

esta capacidad, no perdura en el tiempo porque conflictos va a haber de todas maneras.

Para lograrlo es necesario ir más atrás. ¿Cómo distribuyo mi tiempo? ¿Me quedan horas para invertir en la familia y los amigos o trabajo todo el día? ¿Qué lugar tiene la amistad en mi vida? ¿Qué lugar tiene la amistad en mi vida? Sabine Romero sugiere hacer estas reflexiones y no dejarlo al destino. “Muchas veces la amistad se descuida porque no se hizo un trabajo consciente con ella y de mayores eso pasa la cuenta”, dice la académica.

Por ejemplo, cuando llega el momento en que los hijos comienzan a irse de la casa: es difícil que el marido o la señora les entregue todo el afecto y la motivación que necesitan. Así se dan actitudes como las abuelas que están todo el día en función de los nietos, porque no tienen un mundo propio. O bien hombres jubilados que no quieren ni salir de su casa porque no hay nada que les motive, salvo el trabajo que ya no tienen. Los buenos amigos hacen mucho más llevadero este cambio de etapa.

Por eso, hay que ver la amistad como lo que es: una relación profunda entre dos personas que se eligieron mutuamente. Además, al igual que una relación matrimonial, la amistad se puede pulir, mejorar, se deben conversar los problemas... Si, por el contrario, luego de una pelea se espera a que el tiempo enfríe los ánimos o si no se lucha por compartir tiempo juntos, el vínculo acabará por romperse. HF

Para reconocer una verdadera amistad

- Ayuda a conocerse a sí mismo, a cultivar los propios gustos y cualidades.
- Cada uno puede mostrarse tal cual es, sin aparentar. Pueden expresar desacuerdos y no tienen que hacer favores para conseguir gratificaciones.
- Vuelve mejor persona y motiva a exigir cariñosamente al amigo.
- Ambos tienen conciencia de que su mundo se enriquece al abrirse al otro.
- Es un núcleo protector que ayuda a tener una vida sana y estable emocionalmente.
- Es un lazo entre dos personas, no es una relación grupal, aunque esos dos amigos pertenezcan también a un grupo.



Un sabio refrán:

“Si tu amigo es tuerto,
míralo de perfil”.

Testimonio,

●●● “Cuenta conmigo”:

con esa frase resumen su amistad Eliana Pascal y María Walker.

Eran compañeras de curso desde muy chicas, pero recién a los 14 años se hicieron amigas. “Yo me sentí muy agradecida de que la Eliana me diera boleto, porque ella era muy líder, en cambio yo, más tímida”, cuenta María. Su amiga reconoce que antes no la había considerado como posible amiga, porque María estaba siempre demasiado peinada y perfecta con sus medias de seda.

Pero la vida las hizo conocerse más y se llevaron la sorpresa de que tenían los mismos valores, las mismas inquietudes sociales y religiosas, que compartían un lenguaje y que tenían gran afinidad de caracteres. Así, las diferencias se convirtieron en detalles que la otra aprendió a apreciar y admirar. Hoy tienen 83 años y Eliana todavía molesta a María por todo lo que le gusta ir a la peluquería.

La vida las fue juntando y ellas aceptaron dócilmente. “Nunca ha sido un esfuerzo porque nos encanta estar juntas y nos interesa mucho la visión que la otra tiene de las cosas”, dice Eliana. Así, sus maridos fueron también amigos, los hijos de cada una saben que cuentan con el apoyo de la otra y hoy, las dos viudas, viven en el mismo edificio.

Advierten, eso sí, que siempre han mantenido independencia lo cual es para ellas una clave del éxito en la amistad: cada una tiene su vida, pero sabe que la otra está a su lado incondicionalmente.

Ellas han vivido en carne propia el aporte que es una buena amistad y por eso llaman a no desperdiciarla. “El ser humano necesita amor para ser feliz y la amistad es eso, amor incondicional”, dice María.



ELIANA Y MARÍA SON AMIGAS
HACE CASI 70 AÑOS.



¿Muchos amigos?

Obviamente no hay un número máximo, pero si para ser buenos amigos hay que dedicar tiempo, energía y atención, si es necesaria una afinidad espiritual y una admiración mutua, en realidad es poco probable que puedan ser demasiados. “Es difícil repartirse entre muchos”, como dijo Aristóteles.

Sabine Romero, directora del Centro de Desarrollo Personal de la Universidad Alberto Hurtado, va en la misma línea.

Advierte que no tenemos una capacidad infinita para hacer vínculos y por eso, hay que cuidar que las amistades circunstanciales no afecten a las más profundas. “Cuando tú le preguntas a alguien cuántos amigos tiene, puede contestar 20.

Pero si luego le pides que diga cuántos de ellos son los amigos de primera fila, te das cuenta de que hacen la distinción. Todos debiéramos tener clara esa lista y no descuidarlos”, aconseja.



La amistad requiere trato, pero al mismo tiempo, los amigos son como las estrellas. Aunque no las ves, sabes que están ahí.

Para profundizar



“La educación de la amistad en la familia”, de Gerardo Castillo Ceballos. Ediciones Universidad de Navarra. (Compra por internet en www.amazon.com, www.mundodellibro.com, www.casadellibro.com y otros).



La amistad es un vínculo entre dos personas que se eligieron libremente. Ambos quieren lo mejor para el otro y así acaban, sin buscarlo, beneficiados cada uno.



“Los amigos son dos vidas que se han acercado y paralelas transcurren, sosteniéndose una a la otra”. Gerardo Castillo, educador español.



“Las relaciones livianas tienen su rol, pero ellas no bastan. No alimentan el espíritu ni nutren en épocas áridas”. Sabine Romero, psicóloga y terapeuta familiar.