Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Amigos, la mejor protección

Solana Filloy, Mariana

2021-10-07

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5193

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Amigos, la mejor protección

Mariana Solana Filloy

Publicado en “Lado B”, el 07 de octubre de 2021. Disponible en:

https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202110071245480282

Hace unos días leí un artículo del psicólogo Robin Dunbar acerca del efecto que las amistades pueden tener en nuestra vida. Dunbar, quien trabaja en la Universidad de Oxford, ha dedicado gran parte de su investigación a identificar el papel de los amigos en nuestro desarrollo personal, nuestra salud y felicidad.

En sus investigaciones encuentra que las personas con amistades cercanas y constantes en su vida muestran mejores condiciones de salud, presentando menos enfermedades; además suelen ser más longevas. Otro dato importante es que en las personas con amistades largas hay una percepción de mayor felicidad en su vida, así como menor prevalencia de enfermedades mentales.

Para él está claro, la amistad es una de las mejores protecciones que podemos tener e incluso habla de una de las mejores inversiones que podemos hacer.

Al hablar de inversión se refiere a dedicar tiempo y esfuerzo a la construcción de estas amistades verdaderas. “Poner empeño y esfuerzo en la construcción de amistades significativas es una de las mejores decisiones que podemos tomar en nuestras vidas” comenta Dunbar.

Pero ¿cómo construir amistades significativas y sobre todo duraderas en nuestra vida?

Siempre me he considerado muy afortunada porque en cada etapa de mi vida, desde la primaria hasta ahora, me he encontrado con personas valiosas y con las que comparto intereses y formas de pensar, y a los que ahora llamo amigos. Sin embargo, creo que siempre concebí la amistad como algo que se daba de manera natural y que de esta misma forma se mantenía, con quien hubiera química y se hiciera “clic” seguirían siendo mis amigos, no se necesitaba nada más.

Conforme vamos avanzando en nuestra vida se hace más evidente que todas las relaciones con los otros, por muy “fáciles” que hayan sido al inicio requieren esfuerzo, dedicación y trabajo, de ambas partes. Necesitan de constancia, presencia y aprendizaje. Dunbar lo dice en sus investigaciones, una amistad que dura a través del tiempo es una amistad que ha evolucionado a la par que las personas que la conforman y en las que hay un interés de ambas partes por mantenerla.

Ese interés genuino por que una persona siga siendo parte de tu vida debe movilizarte, no es un interés de palabra, sino que te lleva a actuar, a estar presente a través de una llamada, un mensaje o una visita. Te mueve a interesarte por lo que pasa en la vida del otro, aunque tal vez no lo entiendas o compartas, y a buscar la mejor manera de acompañarlo. En este sentido me parece que hay momentos clave en el desarrollo de una amistad; los cambios de “etapa” en los que no se comparten

intereses o formas de vida pueden representar un conflicto, sentir que no entiendes o que el otro no te entiende y que no hay espacio común entre ambos puede debilitar la cercanía.

Hace varios años una profesora que quiero mucho me compartió que a ella le ha ayudado pensar que: “ser amigos no es ser siameses, cada quien va a ir a su ritmo y tiempos y hay momentos en que no te toca entender sino solo estar junto al otro”.

Su opinión me ha ayudado a ser mucho más paciente y también a crear menos expectativas en esas relaciones. Es normal no entendernos, no compartir dinámicas en ciertos momentos o sentir que estamos desfasados, lo que no puede faltar es el querer acompañarnos en esos procesos.

Para mí, mis amigos y amigas son espacios seguros en donde puedo compartir lo que soy y lo que pienso. Son personas que están dispuestas a escuchar, no para corregir sino para entender y que yo pueda ir encontrando mis propias respuestas. Son con quienes comparto miedos y tristezas, pero también quienes sé que se alegran por mi felicidad. Son mis mayores alertas, quienes me ayudan a darme cuenta de mi forma de actuar, de decisiones que he tomado o actitudes que no eran las mejores. Son impulso cuando algo me da miedo y también son risas, muchas risas.

Leer a Dunbar me hizo reflexionar sobre el tipo de amiga que soy, valorar lo que significan mis amigos es esencial, pero me parece todavía más importante

analizar quién soy para ellos, qué tan presente estoy en sus vidas y cuánto me esfuerzo por seguir construyendo nuestra amistad.

Gran parte de mi vida profesional consiste en acompañar a jóvenes en sus procesos educativos y su desarrollo, esto me ha permitido ver grandes ejemplos de como las amistades son factores protectores ante distintas problemáticas, desde la deserción escolar hasta conductas de riesgo como las adicciones o trastornos alimenticios. Tener personas en “tu cancha” es un escudo y también una red que facilita la adaptación y motivación en los distintos momentos de desarrollo.

Si es tan evidente el gran impacto que los amigos pueden tener, me parece importante que, desde nuestros distintos roles (padres de familia, docentes, acompañantes, etc.) cultivemos y compartamos lo valioso de la amistad, no desde la idea romántica, sino desde la realidad, lo que implica ser amigo, el esfuerzo y dedicación que requiere, pero también la riqueza y paz que aporta a nuestra vida.