



Cómo superar el fin de una amistad

¿'Best Friends Forever'? Sí, siempre y cuando la relación haga felices a ambas partes. Si sientes que eso ya no es así, va siendo hora de decir adiós (sin traumas).

TEXTO: ROSA ALVARES. FOTOS: MAGDA WOSINSKA.

Siempre se ha dicho que quien tiene un amigo tiene un tesoro. Pero la mismísima Universidad de Harvard va mucho más allá: de nuestras relaciones de amistad depende, en gran medida, no sólo nuestra felicidad, sino también que vivamos más años. Dicho de otro modo, nos va la vida en rodearnos de gente que merezca la pena si queremos llevar una existencia satisfactoria... y muy, muy larga. Decimos que nuestros amigos son la familia que elegimos, y es cierto. Nos gusta contarles nuestros más íntimos secretos, llorar sobre su hombro nuestras desventuras sentimentales y hasta compartir ese bolso sin el que no podríamos vivir! Pensamos que seremos *Mejores Amigas para Siempre*. Por eso, cuando algo va mal entramos en pánico. «Es cierto que hay gente que mantiene esa relación desde la niñez, pero no es lo más común», advierte Maria Sirois, doctora en Psicología y autora de *Curso de felicidad para enfrentarse a una pérdida* (ed. Urano). «La mayoría de las amistades sufre altibajos y épocas de distanciamiento emocional. Pero sin empatía o tolerancia caducan».

¿Inseparables?

¿Cómo saber que vuestra historia en común está en peligro de extinción? Lo primero que debes tener en cuenta es que la amistad se basa en los mismos

principios que el amor (¡aunque nunca hayas tenido sexo con tus amigos!): respeto, intimidad, apoyo y reciprocidad. Se trata de una relación entre iguales, en la que la falta de confianza en el otro, el egoísmo, la crítica constante, la manipulación, la envidia o el afán de exclusividad de una de las partes puede provocar un tsunami en toda regla. «Si ese vínculo debilita, absorbe la energía y no deja espacio para los intereses y necesidades de alguno de los miembros, hay un problema», reconoce la psicóloga Raquel Aldana (aldanapsicologia.com). ¿Has vivido la traición o el abandono de una amiga o un amigo? ¿No te sientes cómoda con vuestra forma de relacionaros? ¿Has llegado a creer que te impide crecer y que no alimenta el equilibrio y el bienestar que esperas de ella? «Entonces es momento de plantearte que, quizá, debáis terminar. Hay que tener en cuenta que es un lazo que elegimos, por lo que esa unión maravillosa debe proporcionarnos alas para volar y motivos para quedarnos, suponiendo para cada miembro el equilibrio emocional», añade la experta.

Hora de reflexionar

Liarte la manta a la cabeza y romper por lo sano nunca resulta una buena opción. Como cualquier decisión importante, conviene reflexionar y no actuar en caliente. Considera que siempre es posible reparar un barco tocado (pero no hundido), si los problemas en torno a este se identifican y ambas partes están dispuestas a cambiar aquellos comportamientos que el otro no tolera. Raquel Aldana aconseja realizar un autoanálisis de lo que realmente está sucediendo, con la mente abierta y el corazón en la mano: «Nos cuesta ver nuestros errores y tendemos a ▶

'Bye bye, likes'

En una sociedad hiperconectada, donde nos seguimos unos a otros en las redes (a veces sin siquiera conocernos), ¿cómo acabar con una amistad digital? Ferran Ramon-Cortés, en su libro *Más amistades y menos likes* (ed. Conecta) da las claves para hacerlo.

¿Amigos auténticos?

«Tenemos a nuestro alcance a todas las personas que se nos ocurren y en todo momento. Y nosotros estamos al alcance de ellas también. Al final, confundimos dos cosas que son muy distintas: los contactos y las verdaderas relaciones», dice el experto. Selecciona bien y no pierdas el tiempo con aquellos que son sólo un nombre en tu agenda *online*.

Me salgo del grupo

¿Por qué quedarte en un chat de *WhatsApp* si ya no te sientes unida a sus participantes? ¿Por qué seguir a alguien en *Instagram* si ya no es tu amigo? Ramon-Cortés tiene claro cómo debes decir adiós en las redes: «Despidiéndose. La primera vez cuesta un poco; la segunda, menos, y la tercera, nada en absoluto».

Cuando la otra persona absorbe tu energía y no deja espacio para tus intereses y necesidades, debes cortar de raíz

externalizar las culpas –afirma la psicóloga–. Por ello, primero debemos plantearnos nuestros conflictos y modos de actuar, para luego escuchar aquellos pensamientos que responsabilizan al otro de los problemas. La parte de los inconvenientes es la más compleja de gestionar, puesto que además puede empañar la visión de los beneficios. Valorar en qué situaciones nos hemos sentido queridos y equilibrados –y en cuáles no– nos ayudará a identificar las causas del malestar o bienestar». La doctora Sirois, además, apunta una regla de oro para seguir en este ejercicio de autoanálisis: «Sé honesta contigo misma sobre lo que sientes, no te guardes nada dentro. Y piensa que, para conservar una

amistad, necesitamos mantener siempre los mismos cuidados que en una relación amorosa: debemos escuchar a la otra persona, asumir las consecuencias de nuestros propios actos y explorar vías para contribuir a una mejoría».

Déjalo marchar

Una vez que hayas hecho un diagnóstico objetivo, es el momento de dar el paso definitivo. Hazte la siguiente pregunta: ¿De verdad te compensa seguir o es hora de darse un respiro... quizá para siempre? Recuerda que la familia nos es dada y que a un amigo lo elegimos voluntariamente (o así debería ser,

al menos). También que esa relación debería sacar siempre lo mejor de ti misma, y que vuestra historia no tiene por qué ser como una película de Disney: al final, no todas las amistades tienen que salvarse... «Llegado el punto en que el otro no piensa prestarte atención o no respeta que necesites un cambio positivo, lo mejor es asumir que

Si quieres arreglar las cosas, debes hacerlo desde la empatía, no desde una postura victimista en la que culpes al contrario

Manual de reparación

PASO 1 Tómate tu tiempo

A veces hay desencuentros por los que no merece la pena romper. Debes pensar bien en lo que os une y cómo te hace sentir esa persona. Sin prisas, con sinceridad. Si pesa más lo positivo que lo negativo, significa que no todo está perdido y puedes solucionarlo.

PASO 2 Habla cara a cara

Olvida tu orgullo y da el primer paso para tomaros un café y charlar. ¡Nada de tratarlo por *WhatsApp*! Debéis afrontar juntos esos conflictos vividos. Hazlo desde la empatía, no desde una postura victimista en la que continuamente culpes al otro de lo sucedido.

PASO 3 Fomenta el cambio

Por supuesto, es esencial que ambas partes tengan una disposición firme de analizar la situación y que estén dispuestas a mejorar aquellos puntos que han dañado sus lazos. Si esto no sucede, será imposible reconstruir la relación de una manera saludable y duradera.

PASO 4 Olvida lo malo

Si la amistad renace, debe hacerlo de forma adecuada y dejando siempre atrás comportamientos y pensamientos tóxicos. Esto supone que las reglas del juego han de cambiar para que se fortalezca de verdad. Y ambas partes tendrán que ceder, claro.

VERDAD VERDADERA

LA GENTE CAMBIA

No siempre evolucionamos al mismo ritmo y en idéntica dirección que nuestros amigos. Aprende a respetar las diferencias. Y si son irreconciliables con tu forma de entender la vida, es probable que no merezca la pena continuar.

TENÉIS QUE VEROS

Apuesta por relaciones de calidad en las que los encuentros y experiencias personales coticen al alza. Podrás tener un millón de seguidores en tu lista, pero los colegas quedan (físicamente).

UNAS VACACIONES

Por mucho que la estimes, ¿de verdad desearías estar con tu pandilla las 24 horas de los 365 días del año? ¡Tómate un descanso! Porque también necesitas un tiempo para ti e incluso para conocer a otras personas que seguro merecen tu cariño.

YO ME BAJO AQUÍ

Hay amigos que pueden bajarse en una parada de tu vida, para reencontrarse contigo algunas después. Otros, permanecerán a tu lado durante todo el camino. Y habrá algunos que se apeen definitivamente. Las cosas no tienen por qué ser para siempre.



Para recuperarte, mímate, recuérdate lo mucho que vales y apóyate en aquellos con los que mantienes una relación sana

no todo es eterno en este mundo, que el dolor es una parte natural de la vida y que forma parte de nuestro crecimiento personal», apunta Maria Sirois.

Tu mejor compañía eres tú

Nadie dijo que dejar marchar a un amigo fuera fácil. Te será inevitable no echarle de menos mientras ves vuestra serie favorita dándote un atracón de palomitas, ahora en soledad... Sí, también es posible que te entren ganas de llorar cuando ya no dé *likes* a tus fotos o cuando veas sus *Stories* con su nuevo grupo. «La ruptura supone una pérdida y, por tanto, un duelo para la persona que la sufre», comenta Raquel Aldana. «Todos la viviremos a nuestra manera, pero hay dos claves básicas: debemos protegernos de la inundación afectiva e impedir que las emociones ajenas nos arrastren; es decir, tenemos que comprender primero las nuestras, así como nuestros pensamientos y modos de actuar. También es preciso respetar

la intimidad, el espacio y el tiempo que necesitamos para aceptar la nueva realidad». Sí, porque en este proceso pueden aflorar sentimientos de culpa, infinita tristeza, enfado por las injusticias vividas e incluso, en ocasiones, sensación de liberación. Respira y deja que todo fluya de una manera natural. Trata de entender que, a veces, existirán cosas que se escaparán de tus manos (y no pasa nada). Y unas últimas recomendaciones de Maria Sirois para superarlo: «Mímate, cuida tu cuerpo, mente y espíritu de una manera saludable; recuérdate a ti misma lo mucho que vales y aprecia a aquellos con los que mantienes una relación sana». ¡Ah!, y, sobre todo, no olvides que ahí fuera hay mucha gente que está deseando tener una amiga tan excepcional y única como tú. ●