

EL AMOR Y LA AMISTAD, LO MÁS NECESARIO PARA LA VIDA

Jorge Yarce

El amor es la forma más plena del encuentro personal, en la cual se vive al otro con un sentimiento profundo, aceptándolo tal como es, dándose a él y normalmente esperando la reciprocidad.

La amistad es un afecto personal, puro y desinteresado, generalmente recíproco, que nace y se fortalece con el trato mutuo y con el intercambio de bienes materiales y espirituales.

Aristóteles recuerda a su hijo Nicómaco, en la Etica que lleva su nombre, que *“la amistad (forma del amor) es lo más necesario para la vida”*. Idea que responde a una realidad importante para toda persona en cualquier circunstancia y época de la vida. Amor y amistad designan valores que comprenden, a su vez, otros valores y los ponen a prueba en la convivencia de cada día: afecto, sentimiento, disponibilidad, entrega, servicio, perdón, comprensión, solidaridad cordialidad. Podemos decir, sin exageración alguna, que es una de las realidades más importantes en la familia, la empresa, y en los diferentes grupos sociales.

Sin amor y sin amistad no se puede vivir una vida normal. Y la primera escuela de ambos es la familia. Allí aprendemos a querer a los demás, a convivir con ellos y a valorar nuestro papel en su vida y el de ellos en la nuestra. La amistad en la vida familiar, profesional o social es la forma más corriente de practicar el amor humano. Si el amor y la amistad penetraran a fondo las relaciones interpersonales, no veríamos tantos atropellos a la intimidad, a la justicia, a la equidad, a la tolerancia y la paz, a nivel de la familia, las personas, las organizaciones y las sociedades.

Los bienes más importantes de la vida no son de orden material ni tienen precio, -aunque necesitemos de las cosas materiales para disfrutarlos-: paz, amor, libertad, trabajo, fe. Eso ocurre con el amor y la amistad. No se pueden valorar por el dinero que se posee o por las cosas que se comparten entre los amigos. La ecuación de la amistad auténtica es Todo = Todo.

APRENDIZAJES BÁSICOS SOBRE EL AMOR

1. El primero de los aprendizajes básicos del amor es aceptar a las personas como son, no como nosotros queremos que sean. No podemos anteponer nuestros prejuicios, nuestro modo de ser y de ver. Eso equivaldría a discriminar a los otros, a imponer nuestro modo de ser. Hay que tratar a cada uno como un tú diferente. Si no, jamás se comprenderá al otro. Como consecuencia de lo anterior hay que dejar ser a los demás como son, no como nosotros queremos que sean. No tratar imponer nuestro modo de verlos o de interpretarlos.

2. Hay un segundo aprendizaje importante: vivir a la otra persona desde dentro de ella. No es un simple conocerse, simpatizar o caerse bien. Es ponerse en la situación del otro (“ponerse en sus zapatos”, por usar el dicho popular), tratar de pensar cómo se siente ella.

3. Y un tercer aprendizaje decisivo del amor es darse a la otra persona, la donación, la entrega. Es el paso más profundo del amor o de la amistad y, a la vez, el antídoto más seguro contra el egoísmo, contra la soberbia que aísla de los otros. La entrega más que en dar está en darse. Se es más en la medida en que se da más. “El alma es rica por lo que da” (Thibon). Todo esto no es una ilusión sino algo palpable, que requiere esfuerzo. Para hacerla realidad hay que pensar más en los demás que en uno mismo.

Para que haya amor no basta estar juntos, trabajar juntos, salir juntos, estudiar juntos, comer juntos, practicar unos deportes juntos. Hay que compartir más que eso, hay que establecer un núcleo común de intereses y darse a conocer más personalmente, dar algo de lo que uno lleva por dentro, sentir muy de cerca a la otra persona, aceptarla, comprenderla, atenderla, servirla, dialogar sinceramente con ella, abrirle el alma, confiar en ella, contar con ella, esperar de ella.

Obviamente que ella está en la misma situación frente a nosotros. Hay padres que no son amigos de sus amigos, como hay compañeros –de estudio o de trabajo profesional– que tampoco lo son. Sólo cuando surge una simpatía mutua, se crean los intereses comunes, y se da lugar a que una persona corresponda a la otra por la que siente ese amor. Surge la lealtad con el amigo y la disponibilidad de tiempo para él. Y se da, entonces, una *empatía*, o sea, una conexión con el pensamiento y los sentimientos del otro, que facilita la comprensión y el compartir intereses.

Diferentes formas del amor

Cuando aparecen otros factores, como la atracción sexual, entonces estamos ante una forma del amor que es el enamoramiento. Distinto del amor entre amigos, entre padres e hijos, entre hermanos, entre profesores y alumnos, entre colegas de trabajo. Pero en todo tipo de amor se trata de un proceso que no siempre se da a primera vista ni fácilmente: hay que construirlo poco a poco, superar las dificultades, los desengaños, las equivocaciones y, sobre todo, purificarlo de los intereses materiales o mezquinos que no raramente se atraviesan por el camino.

Es preocupante cuando los padres descubren que sus hijos no tienen amigos. En ocasiones, sobre todo si son pequeños, puede haber de por medio falta de generosidad, aislamiento o fallos en las relaciones con los compañeros. También puede tratarse de timidez o de apatía por parte del hijo. Suelen ser problemas superables con ayuda de los maestros, buscando una mayor socialización, promoviéndole las actividades de interrelación, etc. Es más preocupante cuando son adolescentes o jóvenes, porque ya se distingue bien entre lo que es un compañero o una compañera y lo que es un amigo o una amiga. A este nivel, el criterio selectivo es mayor y normalmente a esa persona que se llama amigo se le hacen confidencias que no se hacen a los otros. Pero igualmente preocupante es encontrar falta de amor en las relaciones profesionales, en la empresa.

Preguntado el Presidente de una conocida empresa de Internet, sobre los logros de su

cultura en términos de valores, dijo que lo definitivo había sido poner en primer lugar el amor, como valor central. La clave es distinguir lo que pueden ser las buenas amistades de las que pueden causar una mala influencia. Asimismo distinguir el amor auténtico de los amores inauténticos o interesados.

El amor auténtico sabe elegir no por lo que la otra persona tiene material o económico, o de simple atracción (física o por su modo de ser), sino por lo que pueda representar de bien para mí, por lo que ella es en sí misma, por sus valores espirituales, por su capacidad de afecto y de entrega.

En el caso de la familia, supone saber hablar a tiempo de los amigos con los hijos, respetar la esfera de acción con ellos, a veces organizar actividades para conocerlos bien, saber cómo piensa ellos de sus propios amigos –sin acosarles ni atropellar su intimidad– de modo que reciban una orientación pero asuman responsablemente la tarea de vivir el amor como un valor que los enriquece como personas y les lleva a influir positivamente en otros. El mejor estímulo que se puede ofrecer a las amistades de los hijos es que encuentren una familia unida, donde el cariño entre sus miembros es sincero y fuerte y se manifiesta en todas las circunstancias.

Implicaciones prácticas del amor

1. *Fomentar una actitud de disponibilidad hacia los demás.*
2. *Escucharlos con mucha atención.*
3. *No hacer discriminaciones entre ellos por razón de su preparación, posición, condición social, etc.*
4. *Dar el mismo trato cordial a todos*
5. *Tratar con más frecuencia a aquellas personas que resultan menos simpáticas*
6. *Servir mejor de lo que los clientes y los propios colegas esperan ser servidos.*
7. *Entregarse al trabajo con esfuerzo y con cariño por lo que se hace.*
8. *Ayudar a los demás a realizar su trabajo cuando se ha terminado el propio*

9. *Comprender los errores de los demás, disculparles, apoyarlos en su corrección, perdonar de verdad, sin amarguras ni rencores.*
10. *“La vida se nos da y la merecemos dándola”(Tagore), sobre todo en los pequeños detalles de cada día y con las personas que nos rodean.*

Ante todo buscar el bien de los otros

En el amor verdadero se quiere a las personas con un afecto sincero y limpio de otro interés. Eso hace que busquemos su bien y que cuando lo veamos en peligro por alguna maledicencia o crítica, les guardemos las espaldas. Y que cuando debamos decirles algo, por su bien, no dudemos en hacerlo con franqueza y sin herirles. El amor y la amistad auténticos resisten las embestidas del tiempo, la separación y las dificultades. Están apoyados siempre en la lealtad, que es su sello de garantía.

Al amigo se le ayuda, coopera, asiste y colabora en toda ocasión, sobre todo cuando le toca padecer la soledad, la indiferencia o la amargura. Se expresa en el compañerismo en la escuela y en la empresa, en los grupos y en las organizaciones sociales y en general con quienes se está hombro a hombro empeñados en la misma tarea. El odio y la enemistad son los antípodas del amor, que dañan las relaciones humanas y dan lugar a la intolerancia y la incompreensión entre personas, en la empresa y en los grupos. Llevan a la violencia, el egoísmo, la intolerancia, la indiferencia y el irrespeto hacia los demás, y al deterioro de la convivencia.

No hay nada más positivo en la vida profesional que un clima de amor y de auténtica amistad que haga placentero el trabajo y el esfuerzo por convertir ese trabajo no sólo en fuente de recursos económicos sino de realización y felicidad personal. Por eso se ha dicho con razón que los amigos son un tesoro, y a ellos se les aplica el mensaje bíblico: “donde está tu tesoro está tu corazón”. Nadie puede ganarnos en la defensa de nuestros amigos, porque estaremos defendiendo una de las realidades más consoladoras y necesarias para la vida humana.

En un mundo como el actual, donde se hace gala permanente del papel de las comunicaciones y de su carácter masivo, a veces se echa en falta la riqueza de la relación interpersonal que se logra en el amor y la amistad auténticos. Todo el mundo va de prisa y parece que no tuviera tiempo para conversar, para interesarse en los problemas de los demás, para conocerles y tratarles más a fondo, para descubrir los matices de su personalidad, para aprender algo de ellos y para brindarles lo mejor de nosotros mismos. Hay que

redescubrir ese valor de estar juntos, reír juntos, llorar juntos, compartir ilusiones, fracasos y esperanzas. *“Tener un amigo no es cosa de la que puede ufanarse todo el mundo”* nos recuerda Antoine de Saint-Exupéry en “El Principito”.

Cómo saber si amo a los demás

Vale la pena hacerse frecuentemente preguntas de este estilo:

1. ***¿Reacciono con molestia ante la presencia de alguno de mis compañeros de trabajo?***
2. ***¿Comparto en los tiempos de descanso o de integración sólo con aquellos con quienes congenio?***
3. ***¿Participo en la celebración de cumpleaños y me intereso en aquellos hechos de la vida de mis colegas que son significativos para ellos?***
4. ***¿Me alegro con las alegrías de los demás y los acompaño sinceramente en sus tristezas?***
5. ***¿Reacciono con dureza y frialdad ante las equivocaciones de quienes dependen de mí en su trabajo?***
6. ***¿Manifiesto un afecto cordial con todos los integrantes de mi organización, con independencia de su posición en ella?***
7. ***¿Me gusta servir a los otros o pienso que eso es rebajarme?***
8. ***¿Pienso sólo en mis asuntos o procuro esforzarme en conocer e interesarme en lo que hacen los demás?***
9. ***¿Evito hacer amigos en mi trabajo o, por el contrario, disfruto ampliando el ámbito de mis amigos con base en mis compañeros?***
10. ***¿Trato de ver lo mejor en los demás y de ofrecerles lo mejor de mi mismo?***
11. ***¿Ofrezco apoyo a mis colegas en los momentos difíciles?***
12. ***¿Me entrego en las relaciones de amistad sin prevenciones ni cálculos, con confianza, generosidad, respetando siempre al otro como es?***