

The Beatles dijeron que todo era más fácil “con un poco de ayuda de mis amigos”. Las Spice Girls dijeron que “la amistad nunca termina”. The Rembrandts en la cabecera de Friends nos dijeron «estaré a tu lado; no dejaré que nadie te haga daño o llámame en tus peores momentos». Amaral, una cantante española, dijo: “son mis amigos por encima de todas las cosas”.

Una vez que tenemos el amor primero que es la familia, tenemos que salir al mundo y empieza la aventura de encontrar amigos. Y seamos sinceros, los amigos se convierten en algo indispensable en tu vida, ya desde muy pequeños. Aprendemos juntos, crecemos juntos. A tus amigos les cuentas cosas que no cuentas a la familia y ellos también te las cuentan a ti, porque los amigos son los mejores guardadores de secretos del mundo y se convierten en confidentes.

Se suele decir que el amor de la amistad es la forma más perfecta de amor, porque tiene todo lo de amor de la familia, con la diferencia de que no se hereda o no te toca simplemente, sino que es tu elección. No estamos hablando de conocidos, estamos hablando de amigos de verdad, amigos con mayúsculas, esas personas que seguramente contarás con los dedos de una mano, eso son amigos.

¿Cómo es el amor de amigos? Es como todos los tipos de amor, es una relación afectiva que se establece entre dos personas, y los valores que suelen primar en este tipo de amor son la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, la sinceridad y el compromiso. Y es que un amigo se preocupa por ti de forma totalmente desinteresada, un amigo si sabes que estás mal te pregunta cómo estás y te escucha. Un amigo, y esto es muy importante, te escucha y no te juzga, te entiende, siente empatía. Y siempre he pensado que un buen amigo en realidad tiene un poder muy importante, porque te conoce y sabe cuáles son exactamente tus puntos débiles, es decir, que si quisiera hacerte daño sabría exactamente cómo hacerlo, pero claro, un amigo es esa persona que tiene ese poder pero jamás lo usa.

Un amigo es esa persona que sabe cómo hacer más llevadera una situación complicada para ti, es esa persona que sabe qué decir, por ejemplo, para que te rías cuando solo tienes ganas de llorar. Un amigo sabe escuchar, está siempre que lo necesitas y, una cosa fundamental, los amigos tienen muy mala memoria, porque siempre se olvidan de esos comentarios o palabras desafortunadas que le dijiste en un momento de calentón.

Hablar de ejemplo de amigos o la amistad en series y películas nos podría llevar un año entero, porque si lo piensas bien la mayoría de las series y quizás la mayoría de las comedias o las sitcoms hablan de la importancia de la amistad. Cuando somos pequeños, antes siquiera de que tengamos conciencia de lo que significa el amor de la amistad, o antes de que sepamos verbalizar que eso que sentimos por nuestros amigos es amor, los dibujos animados o las películas infantiles nos cuentan y enseñan el amor, nos muestran ese sentimiento, un sentimiento que

nos puede llevar hasta el infinito y más allá. Y esta es una referencia a la maravillosa película de *Toy Story*.

Esta película habla del amor entre un muñeco y su dueño, y el amor entre dos muñecos. Con esta película cualquier niño y no tan niño se puede sentir identificado, porque quién no ha sentido un poco de temor de que otro amigo te quite a tu mejor amigo. Y hay una frase que define muy bien esas primeras amistades, la frase que dice Andy en *Toy Story 3* cuando se despide de Woody: “Él es Woody, él fue mi amigo desde que tengo memoria. Es valiente, como todo buen vaquero. Y listo, y gentil, pero lo que hace especial a Woody es que jamás te va a abandonar, jamás. Él estará contigo pase lo que pase”.

Pero poco a poco vamos creciendo y elegimos a nuestros amigos de verdad, y puede que no nos digamos te quiero, pero sí que sabemos algo, que daríamos lo que fuera por esas personas. Y hay que reconocer que si hay un grupo de niños que destacan en esto del amor por los amigos, que destacan en esto de hacer cosas complicadas por amor, esos son, sin duda, los niños de la serie *Stranger Things*.

Mike, Dustin, Lucas y Will eran niños normales, aunque un poco inadaptados, que pasaban sus tardes jugando *Dungeons & Dragons*, pero su vida cambia cuando, después de una noche de juegos, Will desaparece y una misteriosa niña rapada llamada Eleven y con un raro tatuaje en el brazo aparece en el pueblo. Y todo cambia cuando deciden descubrir qué le ha pasado a Will y para ello ponen en juego sus propias vidas. Esta serie tiene fantásticos homenajes al audiovisual de los años 80, incluido a *E.T. El extraterrestre*, que por cierto, *E.T.* es uno de los grandes ejemplos de la amistad. Bueno, pues esta serie, *Stranger Things*, muestra algunas grandes verdades sobre la amistad. Dice frases como “Los amigos no mienten”, “Un amigo... es alguien por el que harías cualquier cosa. Le prestas todas tus cosas, como los cómics y las tarjetas. Jamás rompen una promesa” o “Es duro tener el corazón abierto incluso cuando los amigos parecen dañarlo”.

En la adolescencia, las relaciones con los amigos cobran mucha significación, se forman vínculos muy intensos. En determinadas ocasiones, esta etapa puede resultar complicada, se experimentan cambios hormonales, conflictos con las principales figuras de apego, se alcanza el pensamiento operacional formal (nivel abstracto del pensamiento) y, además, surgen las primeras relaciones amorosas. Con todos estos cambios biológicos, cognitivos, emocionales y sociales que experimenta una persona durante su vida adolescente, adquiere una notable relevancia contar con amigos que sirvan de apoyo. Como escribió Jane Austen en 1798 en el libro «La abadía de Northanger»: la amistad es el mejor bálsamo para las heridas que produce en el alma un amor no correspondido.

En las otras etapas de la vida, es igualmente importante establecer y mantener vínculos amistosos. Si bien es cierto que se construyen nuevas amistades a lo largo de toda la experiencia vital, resulta más complicado a medida que la persona va

superando etapas, por dos factores esencialmente: porque existe una menor disponibilidad de tiempo libre, y porque con el paso del tiempo las personas se vuelven “más selectivas” a la hora de vincular.

A modo de conclusión, resulta primordial destacar la importancia de formar relaciones de amistad que sean de calidad y poder disfrutar de ellas pese a las dificultades que puedan surgir en el camino. Establecer y mantener este tipo de vínculos afectivos puede resultar uno de los mejores garantes de la felicidad y el bienestar.