

Enseñanzas de un amigo

escrito por Valentina Arango

Últimamente me gusta destinar este espacio a las personas con las que comparto de manera especial. En este caso, mi columna versará sobre Juan, un gran amigo.

Ser (ejercer de) amigo es una especie de responsabilidad: es la intención de contención del otro, para ser apoyo, ser soporte, ser respaldo.

Juan, fuera de ser un gran amigo, es un buen guía, que no es más que ser capaz de anticiparse al camino (¡pero cuánto que vale!).

Ayer que nos vimos me fue soltando varios principios que quiero dejar aquí para volver a ellos, porque lo que parece evidente es lo que más nos cuesta:

1. Cuida siempre tus palabras: escuchar al otro es una forma de ser respaldo, de ser amigo; y por eso las palabras que salen de nosotros pesan tanto. Son finalmente el cimiento del relacionamiento con el otro.
2. El otro, que no puedo controlar, es un universo entero: las perspectivas, y más cuando son emocionales van pesando. El otro tiene cargas que uno no dimensiona.
3. Para decantar hay que soltar: ponderar qué es lo mejor para uno implica exteriorizar lo que se siente. Liberar eso que nos pasa, que finalmente es muestra de lo que nos hace humanos, nos permite discernir mejor en una situación. Lo importante es saber que esa exteriorización no debe quedar en palabras de otro. (¡A buen entendedor, pocas palabras!)
4. El exceso de empatía por otro puede derivar en confusiones, y las confusiones, a su vez, pueden derivar en hacernos creer que es nuestro el sentimiento del otro. Esas confusiones, además, suelen materializarse en hacerle creer al otro (o a nosotros) que es posible imponer una visión.
5. Lo más importante en un equipo de trabajo es la humildad y la incondicionalidad: construir colectivamente implica reconocer que uno

no se las sabe todas. Y, nuevamente, frente al otro -que puede ser respaldo como los amigos- es mostrarnos atentos, capaces de responder con la mejor actitud frente a los altibajos.

6. La vida es un constante desequilibrio y lo importante es ser capaces de seguir avanzando y evolucionando como individuos: mostrar madurez, mirar hacia adentro, crecer y mantener la esencia de lo que somos.

7. Siempre gratitud: de lo que se fue y se recibió de otros. Solo mirar atrás para decir gracias.

Podría seguir por tantas horas como he compartido con Juan, pero hoy quiero asegurarme, por lo menos, de honrar con gratitud eso que me ha entregado este tiempo: su ser amigo.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/valentina-arango/>