

Lane Moore

Encontrarás a tu gente



Cómo hacer amistades significativas
siendo adulto



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología-Autoayuda

ENCONTRARÁS A TU GENTE

Lane Moore

1.ª edición: mayo de 2024

Título original: *You Will Find Your People*

Traducción: *Juan Carlos Ruíz*

Corrección: *Elena Morilla*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, Lane Moore

Publicado originalmente en inglés por Abrams Image,
sello editorial de Abrams, NY, USA, en 2023

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-160-8

DL B 6180-2024

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Cómo hacer amigos.....	11
Averiguando qué tipos de amistades quieres.....	23
Sobre mantener a la gente a cierta distancia para no volver a sufrir daño	41
Sí, los animales pueden ser tus (mejores) amigos.....	57
Amigos que en teoría son buenos	61
Conocer tu estilo de apego (y el de tus amigos)	77
Cómo identificar y pedir lo que necesitas	93
Qué hacer si te enamoras de tu amigo	105
Cómo configurar tus niveles de amistad: Desde los amigos casuales hasta los amigos íntimos, y de vuelta otra vez	115
Seguir siendo amigos de los ex: Una guía esencial	127
Las amistades son relaciones: Tratar a las amistades de la forma que tratamos las relaciones amorosas	137
Ser amigos de los compañeros de trabajo, de los compañeros de piso y de los miembros de la familia: Cómo abrirte camino entre todos ellos	145
Cómo discutir con tus amigos: Cuándo es saludable y cuándo es una señal de alarma	155
Rupturas entre amigos: Cómo saber cuándo dejarlos, cómo hacerlo y cómo manejar la aflicción	159
Cómo pueden influir en tu amistad el matrimonio y los hijos	171
La frustrante conciencia de tu papel en la elección de los amigos equivocados	179
Qué hacer cuando por fin encuentras a tu gente: Cómo ser un buen amigo	183

*Este libro es para cualquier persona que no haya encontrado aún
a su gentes de las formas que siempre ha esperado.
Espero que esto sea una guía para que averigües quién eres
y a quién necesitas, de forma que por fin puedas tener
la familia escogida que todos merecemos.*

*Este libro está dedicado a Lights,
quien, aunque pesa 3,5 kilos y es un perro,
me enseñó cómo es la verdadera amistad.*

Cómo hacer amigos

Ilana: ¡Tío, te seguiría hasta el infierno, amigo!
Abbi: Y yo te llevaría en hombros, algo así, te cubriría
y yo estaría como yendo al infierno.

BROAD CITY

Yo, de verdad, pensaba que tendría amigos en este momento. No me malinterpretes; tengo personas con las que hablo, que me gustan de verdad. Tengo personas con las que me río y que veo una vez cada seis meses, personas que me envían mensajes y dicen que deberíamos hacer algo pronto y que incluso podríamos hacer planes, pero después cada uno espera que el otro lo anule porque los dos estamos cansados. Los tengo, sí. Pero en realidad pensaba que tendría *amigos* en este momento, de la forma como entendía que es la amistad siendo niña.

Mis primeros recuerdos de la infancia son observar, con asombro, las representaciones de grupos de amigos muy unidos en la televisión y en las películas. Las veía con entusiasmo en la pantalla, como si fuera una adivinadora echando un vistazo a mi vida futura teniendo grandes amigos. Yo siempre suponía que, aunque no tuviera las amistades que veía en la televisión en ese preciso momento, con seguridad tomarían forma una vez que fuera adulta. Y tal vez tú también lo hacías.

Todos esperábamos encontrarlas en la primera fase de la niñez: los mejores amigos y almas gemelas nacidos en la casa al lado de la tuya, sólo con la diferencia de unos meses. Y si no era entonces, las encontraríamos en la escuela primaria o en el instituto. Y después nos conoce-

ríamos el resto de nuestras vidas. Y si eso no funciona, todo el mundo siempre dice que te obligues a reinventarte a ti mismo en la universidad y que encuentres allí a tu gente. ¡Sí!

Pero luego llegamos al instituto. Y después a la universidad. O no vamos a la universidad. O somos retraídos en la universidad. O experimentamos problemas en esa época. O las amistades que encontramos no tomaron el camino que habíamos esperado. E incluso cuando era así, incluso en la mejor de las situaciones, las personas cambian, las personas abandonan. Tal vez no nos mantengamos en contacto. Puede que nos mudemos nosotros, pueden mudarse ellos. Y esas amistades quedan cristalizadas en nuestra memoria, revividas sólo por una búsqueda ocasional en Google para ver que: *Guau, ¿Alison sigue trabajando en el centro comercial? ¿Y tiene un HIJO?* Quizás sigamos hablando con ellos en nuestras cabezas, esperando que capten los mensajes, pero sabiendo que no lo harán. Y mostrándonos mayormente conformes con eso.

Nadie te dice que las edades de dieciocho a veintidós forman más bien el estado real de nuestra amistad principal. *Eso* es. Te encuentras alrededor del mayor grupo de gente de tu edad que tendrás en tu vida, y todos están deseosos de crear sus grupos de amigos. Eso es lo que intentas. Así que sería mejor que tuvieras una experiencia «normal» en la universidad y la buena suerte de estar preparado y ser capaz de conocer a tu grupo de amigos exactamente en ese momento o, si no, te perderás en el infierno de más de veintidós años de edad, que es «¿Cómo diablos hago una amistad ahora?».

Puede sentirse a menudo como un juego cruel de sillas musicales que comenzó años atrás, y ni siquiera sabíamos que había comenzado, por no hablar de que estaba (aparentemente) a punto de terminar.

En la escuela de primaria aprendí por la televisión la mayoría de las cosas que sabía sobre las amistades, y aquella me había asegurado que todo el mundo conseguía entre uno y seis mejores amigos. Estaban garantizados, y quizás sólo tenía que esperar un poco más, hasta que la cruel política del instituto se negó a encontrarlos. Y yo sabía exactamente lo que tenía que buscar cuando ocurriera eso. Los tipos de mejores amigos que todo el mundo de la cultura popular parece conseguir:

- Tu mejor amigo, fiel y gran admirador que siempre está disponible para ser extremadamente tontorrón contigo y que te recuerda lo increíble que eres. Es amable y simpático, y la única persona que siempre aparece con sopa si experimentas incluso el más leve contra-tiempo.
- El compañero de trabajo que en realidad no ves fuera de él, pero cuando estás allí deja amablemente tentempiés en las mesas de los demás.
- El amigo «salvaje» que es más aventurero e insensato que tú, y que te induce a expandir los límites de quien crees que puedes ser, o, si tú eres el amigo salvaje, el amigo más reservado que constantemente animas a superar los límites de quien piensa que puede ser.
- El amigo de «guau, no esperaba que esta amistad floreciera de la forma que lo ha hecho, y sin embargo aquí estamos», que no viste venir y que fue la mejor sorpresa de toda tu vida.

Y un montón de otros amigos complementarios que nos dicen que serán divertidos para pasar el rato durante al menos algún tiempo, iluminando tu adolescencia y tus veintitantos años como un árbol bien adornado de «¡ésta es mi GENTE!», mudando hojas sin dolor según se necesite. No hay rupturas dolorosas de amigos, no hay discusiones, no hay corazones rotos, sólo breves apariciones que van a la deriva con facilidad, y todo el mundo sigue estando entero después.

Yo necesitaba todos estos tipos de amigos, porque la sociedad me decía que lo hiciera, así que me mantuve cerca de las personas que conocía, que incluso desde lejos encajaban en estas descripciones como emblemas de las *Chicas Scout* ganados con dificultad, sin importar lo poco saludable que fuera la dinámica, como prueba de que yo podía hacerlo. Yo podía ser simplemente igual que todos los demás de esta única forma, puesto que no podía ser como todos los demás que tenían familias perfectas. (Por favor, véase mi primer libro, *How to Be Alone*). Eso estaba en gran parte fuera de mi alcance. ¿Pero amigos? Podía hacer eso. ¿Retorcerme para formar un grupo de personas como yo y nunca abandonarlo? ¡No puedo esperar! ¡No hay forma de equivocarse cuando ésa es tu triste visión de la amistad!

Quizás esto fuera una profecía autocumplida: Ya que esto es lo que yo pensaba que era la amistad, siempre conducía a un territorio de pesadilla. En cuanto conseguía un mejor amigo, las relaciones tenían siempre una vida muy corta. Independientemente de lo prometedor que fuera el comienzo, invariablemente algo generaba una molestia en la intimidad que había deseado con tanta profundidad y que necesitaba como el aire. Mi mejor amiga de menor edad decidió que ambas estábamos actuando «demasiado la una con la otra» (estábamos la una con la otra), así que puso fin a la amistad. La familia de mi mejor amiga del instituto se mudó muy lejos y me apenó su pérdida como si hubiera muerto. Sustituye, repite y nunca dejes de intentarlo, y después de entristecerte, intentarlo y luego afligirte.

Si has sobrevivido a una serie mitológica griega de decepciones en las relaciones, sabes que intentar averiguar cómo conseguir un amigo cuando te han hecho daño tantas veces, o nunca te has sentido querido o aceptado de verdad de una forma duradera, o nunca has tenido un modelo de amistad saludable, puedes pensar que es imposible.

Mi definición de amistad saludable es personal para mí, tal como es para todos nosotros. Así que puede haber historias que cuento en las que alguien me hizo algo que me rompió el corazón, que tú no pensarías dos veces, sin grandes problemas, o en las que reaccioné ante alguien de una forma que te parece extraña. Porque todos somos una combinación única de necesidades y daños del pasado, y de lo que hicimos o no logramos siendo niños, lo que nos indica directamente lo que necesitamos ahora y lo que podemos tolerar, para bien o para mal.

La mayoría de las amistades no constan de una persona mala y otra buena, una que se equivoca y otra que acierta. Constan de personas que encajan bien la una con la otra, o que no. Sobre todo, tus amistades deberían permitirte sentirte seguro y sentirte atendido, y hacer cualquier cosa que se necesite para hacerte sentir de esa forma, y si una persona no puede o no quiere hacer eso por ti, tienes permiso absoluto para alejarte de ella. Quizás sin juzgar, sin una acusación que diga que es mala, pero segura del conocimiento de que mereces tener cualquier cosa que necesites tener.

Mi niñez había carecido de consistencia, por lo que para mí es extremadamente importante tener personas en mi vida que hagan todo

lo que dicen que van a hacer. Puesto que no partí de esa base cuando era niña, es vital tener personas en mi vida que me demuestren esa confianza; es lo que necesito, y es aceptable. También es aceptable para alguien no poder proporcionarse consistencia a sí mismo o a otra persona, tal vez debido a sus propias experiencias. Pero probablemente no formaremos pronto un vínculo estrecho entre nosotros, en ningún momento, ya que sería como el infierno para los dos: yo me sentiría decepcionada constantemente y el otro siempre sentiría ser decepcionante. No, gracias.

La amistad requiere tanto tiempo, suerte, comunicación y una compatibilidad a base de piezas de rompecabezas que cualesquiera dos personas que se dirijan a la tierra prometida de la verdadera amistad son casi heroicas. Estoy segura de que algunas amistades llegan a buen término y permanecen en ese estado, desplazándose como una botella arrojada al océano y que por fin llega a tierra. Pero creo que con más frecuencia las amistades son pequeños barcos que salen al mar, con dos personas a bordo que nunca han estado en un barco como ése, y que tienen sólo un conocimiento pasivo de navegar, intentando guiarlo y mantenerlo a flote, y que se divierten durante el camino. Y entonces, un día veis la orilla y decidís juntos remar y dirigiros hacia allí, turnándoos de cualquier modo que os parezca mejor a los dos, hasta que llegáis a esa orilla y por fin estáis allí. Y después saldréis hacia distintos océanos, por supuesto, en el transcurso de vuestras vidas juntos. Pero ahora sabéis cómo repartir las tareas, cómo trabajar mejor juntos, y no os preocupáis porque alguien se tire del barco y caiga en otro que parezca más simple o más divertido. Habéis tomado la decisión de estar en éste, de cuidar de él, de llevarlo a donde merezca dirigirse. Eso conlleva mucha confianza e intimidad, y de nuevo, sobre todo, elegiros el uno al otro.

Pero no enseñamos a la gente a hacer esto, a crear amistades, a alimentarlas, a cómo elegir mejor, y después cuándo y cómo ponerles fin si no funcionan. Y por eso tantos de nosotros simplemente damos vueltas esperando tropezar algún día con las amistades de nuestros sueños, porque las queremos, porque las merecemos.

¿Cómo encontrar una amistad saludable cuando es algo que no has experimentado nunca? Y aunque por fin te la ofrecieran, ¿cómo la reconocerías y encontrarías el valor para aceptarla? ¿Cómo se supone que

aquellos de nosotros a los que nos han herido o traumatizado encontraremos amistades saludables si nos enseñaron, a una edad en que estábamos formándonos, que no las merecíamos?

No conocemos la respuesta, pero por Dios que luchamos por ella. Queremos conectar en tan gran medida que seguimos echando dinero en la máquina tragaperras de la amistad, esperando un resultado distinto, sin importarnos cuánto sigamos perdiendo, porque sabemos que, si ganamos, será a lo grande. Tendremos amigos que nos dejarán mostrar nuestra intimidad, con los que podemos ser nosotros mismos y que aceptarán todas nuestras facetas, sin importarles lo desordenadas y rotas que puedan estar algunas de ellas.

Con todo lo que conlleva, yo creo que merece la pena cargar con el bagaje de nuestro pasado, tenerlo a nuestro lado para cada nueva persona, aunque nos preocupemos porque van a verlo y a preguntar por qué es tan grande. A veces recogemos *más* bagaje con cada persona que conocemos; cosas que nos dan y que no queríamos ni necesitábamos, pero que ahora son nuestras. Y a veces tenemos tantas maletas que parece demasiado molesto volver a probar, un peso excesivo para llevar a cuestas. Pero lo intentamos de nuevo. Aprendemos a hacer las maletas mejor, sabemos dónde enterrar cosas, dónde liberar cosas, qué podemos tirar, qué podemos volver a coser juntos.

Una de las cosas más importantes en las que todo el mundo parece insistir en su vida diaria son sus amistades:

¿Estoy siendo un idiota?

¿Soy yo el idiota?

Les dije esto a ellos, ¿era demasiado?

Ellos dijeron esto, ¿qué querían decir con ello?

¿Es esto tóxico?

¿Se enfadan conmigo?

¿Me enfado yo con ellos?

¿Cómo mejoro esto? ¿Es posible?

Después de años de buscar, esperar, desear y quedar decepcionada, quería saber si es posible tener los amigos con los que soñamos. Oímos historias como esa en todo momento, que alguien tiene amigos increí-

bles, simplemente increíbles. Y le creemos, porque si pueden existir cosas muy malas, también pueden existir cosas muy buenas.

Así que, ¿por qué no podría ocurrirte eso a ti? ¿O a mí?

Yo pensaba que era la única persona para la que esto suponía un problema, que todos los demás tenían sus amistades totalmente seleccionadas, y que yo era la única niña que no elegían para jugar a la pelota, preguntándome por qué no lo había conseguido aún. Pero yo sé, gracias a conocer a tanta gente que me dice que se encuentra en el mismo camino, que no soy la única en el mundo que ha luchado para encontrar a su gente. No soy la única que hace el duro trabajo de averiguar quiénes son, qué es lo que quieren y cómo detectar las barricadas que tienen delante y que no pueden esperar a apartarlas del camino, con explosivos si es necesario. Yo no soy la única con patrones de dolor que están agotados y, hablando sinceramente, incluso aburridos. No soy la única que se encuentra increíblemente cansada de quejarse de los amigos que causan frustraciones, y que se siente eufórica de verdad ante la idea de tener amistades que *simplemente funcionan*. Sólo un puro y sencillo «Yo les gustaba a ellos, ellos me gustaban a mí y *simplemente funcionaba*». Después llegas a ser una de esas personas que dice cosas como «Y hemos sido amigos desde entonces».

Sé que, a menudo, cuando la vida ha sido más complicada, más dolorosa, más desesperante, es cuando ocurre algo realmente bueno. Y también sé, y espero que tú también, que, ya que he hecho (penoso, de hecho, a menudo es penoso) la tarea de trabajar en mí misma cuando finalizaba cada amistad, estaba en mejor posición para poder elegir un amigo mejor en la próxima ocasión. (Y después, a veces, sin darte cuenta, vuelves a tus antiguos patrones, vas hacia atrás, demasiado atrás, y dices: «Espera, ¿cómo mi GPS para las amistades se rompió tan de mala manera?»). Todo es un proceso de refinamiento. Cuanto más sabes sobre ti mismo y tus patrones, mejor equipado estás para acercarte a lo que quieres de verdad y lo que necesitas de tus amigos, y para saber cómo identificarlo. Por tanto, ¿por qué no podemos encontrar el valor para empezar a dar pasos adelante más grandes, ahora que nos conocemos mejor?

Pero, incluso cuando te conoces mejor, puedes sentir que es imposible entablar amistad con alguien después de dejar el instituto o la

universidad. Sin el sistema integrado de «un montón de personas en un edificio con quienes tienes que hablar a veces», el mundo entero puede sentirse como un incómodo bar del que sólo quieres salir. Y aunque preguntes a alguien cómo hacerlo, la mayoría se limitará a decirte «¡Apúntate a un club!» o «¡Apúntate a un gimnasio!». Pero si eres como yo y no tienes ni idea de a qué tipo de club deberías inscribirte (¿Un club para personas obsesionadas con ver el mismo programa de televisión una y otra vez? Esas personas están en sus casas viendo el mismo programa una y otra vez), y, o ya perteneces a un gimnasio y vas allí para hacer ejercicio en silencio y después te vas, o bien simplemente, de verdad, en realidad, no quieres apuntarte a un gimnasio, éstas son algunas formas para comenzar:

1. **Envía mensajes a alguien con quien interactúes constantemente en Internet.** Si estás en las redes sociales o en cualquier grupo de Internet, es probable que tengas a alguien que siempre te contesta, que te envía mensajes o que le gustan tus publicaciones. Hay muchas interacciones sutiles que podrían convertirse fácilmente en mensajes del tipo de: «Tío, ¿podríamos ser amigos?». Así que, ¿por qué no intentarlo?
2. **Escribe a un amigo mutuo que siempre sentiste que te llevabas bien con él.** Ya tienes un amigo en común, por lo que merece la pena ver si te llevas bien con él cuando estáis solos los dos. En cierta ocasión conocí a un chico que tenía amigos realmente molones, pero sinceramente yo no le caía muy bien. Un día me encontré a varios de sus amigos en el metro y resultó que todos ellos pensaban que yo era verdaderamente genial, y también que no les gustaba el otro chico. Fue un momento muy hermoso.
3. **Acude a buenos espectáculos o restaurantes tú solo.** No puedo decirte la frecuencia con que he oído a algunas personas decirme que venían a mis programas de humor solos y conocían a gente realmente guay de la que se hacían amigos. Y si esta idea te aterroriza, es útil ver esto menos como «Oh no, voy a parecer un perdedor que se encuentra solo», y más como «¿Qué sucedería si conozco a una persona que mola y que también está sola y creamos vínculos, y gracias a ir solo hubo oportunidad para que ocurriera eso?».

4. **Haz planes fuera del trabajo con ese compañero que piensas que mola.** Una vez trabajé con una mujer que prácticamente era mi mejor amiga en la oficina, y entonces, un día, se me ocurrió: ¿Quién dice que no podría ser mi mejor amiga en todos los sentidos? Y afortunadamente para mí, era igual de graciosa y divertida fuera del trabajo, si no más.
5. **Entabla contacto con alguien que sólo veas cuando estás bebiendo, para hacer algo que no sea beber, durante el día.** La Molona Sara Borracha probablemente también sea la Molona Sara Sobria A La Que Le Encanta Ir De Tapas Después De Trabajar. No lo sabrás hasta que lo intentes.
6. **Invita a algo a los amigos importantes de tus propios amigos.** Esto puede ser delicado dependiendo de la situación, así que es evidente que no tienes que hacerlo si sabes que puede suponer un problema, pero si crees que la novia de tu amigo mola de verdad y existe una posible amistad, ve a por ella y comprueba si estás en lo cierto.
7. **Ve a un parque para perros.** Tengas perro o no, los parques para perros son formas excelentes de conocer a otras personas realmente simpáticas (bueno, principalmente, a veces hay alguien allí que es un estúpido. y tú dices «¿Por qué traes esta energía a un lugar tan sagrado? ¿Por qué?») y, en el peor de los casos, consigues jugar con los perros. Pero, en general, los perros son una excelente manera de romper el hielo. Cuando estoy con mi perro, conozco a muchas personas cada día que son extremadamente amables y molonas para charlar con ellas. Tal vez no nos hagamos buenos amigos sólo porque nuestros perros han jugado juntos diez minutos, pero puede satisfacer esa necesidad de conectar de un modo realmente hermoso.
8. **Intenta esforzarte más con las amistades que tienes.** Puede ser fácil pensar que tus amigos actuales no son suficientemente buenos para ti o que no te ofrecen lo que tú quieres en la relación, así que deberías conocer a otras personas, y a veces eso es cierto. Pero, antes de que te marches pensando que no es tu culpa, sino de ellos (¡lo cual podría ser!), intenta entablar contacto, comunicarte, esforzarte más y ver si eso resulta de ayuda.

9. **Anímate a hacer o mantener planes con tus amigos, aunque quedarse sentado solo en casa viendo amistades en la televisión parezca mucho mejor.** A veces necesitas de verdad recargarte y reprogramarte, a lo que te animo por completo, pero otras veces yo necesito recordarme mantener de verdad los planes y probar suerte con que esto podría ser exactamente lo que necesitaba, aunque la soledad parezca más segura. Y después llego a casa sintiéndome tan contenta por correr el riesgo y salir de mi capullo por un momento.

¿Conlleva todo esto más esfuerzo que sentarse ahí esperando que tus amigos soñados aparezcan como paquetes traídos por correo? Sí. ¿Da miedo eso porque podría haber un rechazo o una decepción? Sí. Pero, a menudo, la única forma de que las cosas sean distintas es que empecemos a hacerlas de forma diferente y poner en práctica todo lo que aprendemos. Muchos de nosotros trabajamos muy duro en nosotros mismos; vamos a terapia, leemos libros sobre el apego, las experiencias traumáticas y las relaciones (me refiero a que estás justamente aquí, buen trabajo). Desde que era niña he querido deshacer todos estos nudos, enredados como auriculares malos, de forma que pueda limitarme a tumbarme sobre la hierba y escuchar una canción que me guste de verdad. Y sí, es frustrante deshacer todos esos nudos, y sí, tal vez quieras rendirte, y lo haces a veces. Pero una vez que los desatamos, poco a poco, es cuando logramos seguir hasta sentir júbilo. Y tal vez recordemos lo difícil que fue desatar los nudos, pero creo, más que cualquier otra cosa, que nos preocuparemos más por lo felices que nos sentimos con lo que tenemos ahora, cuando hemos cumplido con la tarea.

Bien, eso es así a menos que estés muy seguro de que no te mereces tener amistades y amor. Y en ese caso, permíteme animarte amablemente. Tú te mereces tener amistades en las que la conversación sea fácil y sientas que te tienen en cuenta. Te mereces tener esos días en los que entras en el coche y recoges a esa persona, o ella te recoge a ti, y te ofrece un café exactamente de la forma que te gusta. *Oh, gracias.* Tú te mereces tomar un helado en el camino porque *oh, amigo, ese sitio parece muy bueno, ¿quieres detenerte?* Y cantar lo que pongan en la radio,

sacando una mano por la ventana. Y eso es todo lo que hay. Nada de asteriscos, nada de letra pequeña; sólo que todo es sencillamente bueno.

Tú te mereces tener amistades en las que des y recibas por igual. Amigos que te entiendan, y gozar de DIVERSIÓN, de verdad, diversión como la de un niño pequeño (aunque, y especialmente, si nunca conseguiste divertirte siendo niño, porque ya eras fundamentalmente un adulto). Amigos que te permitan y te animen a tener límites saludables, igual que ellos se esfuerzan para establecer los suyos propios. Y entonces, quizás, lo que ocurre a continuación no resulte trágico en esta ocasión. Tal vez sólo sea bueno, por siempre jamás. Por fin.

Averiguando qué tipos de amistades quieres

Romy: Creo que eres, por así decirlo,
la persona más divertida que conozco.

Michele: ¡Yo también, contigo!

REUNIÓN DE ROMY Y MICHELE EN EL INSTITUTO

A veces veo personas en Internet que dicen cosas como «Veo que tú siempre hablas de tus amigos y que son malos, lo que me lleva a darme cuenta de lo agradecido que me siento de tener grandes amigos de cuando era pequeño. Todos necesitáis tener mejores amigos». Y quiero gritar «Lo queremos, hermano, PERO ¿DÓNDE?».

Sin embargo, nunca podemos decir estas cosas. Para que no nos perciban como un amargado, un quejica o una persona negativa, no podemos hablar sobre el hecho de que muchos de nosotros estamos con razón un poco molestos por no conseguirlo. Porque, desde el momento en que empezamos a ver la televisión, a leer libros o a ver películas, nos dijeron que todo el mundo está destinado a tener un amigo que conoció de una forma fantástica cuando tenía seis años de edad y, para bien o para mal (principalmente para bien, nos decían), estaremos con ellos hasta que muramos.

No soy capaz de decirte cuánto quería eso. Y mientras pasaban los años y cumplía quince, dieciséis, diecisiete años, y más, y me daba cuenta... *uh-oh*. Creo que dejé pasar la fecha límite, y no estoy segura

de dónde está la hoja de inscripción. ¿Cómo hablo al director sobre las amistades? No gritaré, pero tengo algunas preguntas. ¿Dónde están los míos? ¿No di mi nombre correctamente?

Yo quería lo que Drew Barrymore nos había prometido en una entrevista que leí siendo niña: una familia elegida.

Una familia elegida implicaba suficientes personas, de forma que, si las cosas no te iban bien con una de ellas, tenías otras tres a cinco a las que podías recurrir, que estarían disponibles para ti. Y la dinámica de grupo también haría a todas tus amistades imperturbables en última instancia, porque, si ocurriera algo dentro del grupo, si tuviera lugar alguna discusión, siempre habría allí alguien para decir: «¡Oíd todos! Dejad de discutir. Te ayudaremos todos a ver esto claramente y a arreglarlo». Incluso al escribir esto, siento una oleada de serotonina porque, ¿puedes siquiera imaginarlo?

No te sorprenderá saber que eso no fue exactamente lo que me ocurrió. Ni tampoco es lo que le sucede a la mayoría.

Durante más o menos la mayor parte de los diez últimos años, muchos de nosotros hemos estado en contacto con la mayoría de nuestras amistades, hablando unos con otros mediante mensajes. Así que, cuando veo la televisión, inmediatamente me concentro en las interacciones en las que, si fueran como suelen ser en la vida real, toda la escena consistiría en estas personas enviándose mensajes, pero, en su lugar, con los guionistas instalados en la misma habitación. Se trata de la idea de que mostrar a dos personas enviándose mensajes no es interesante para ponerlo en la televisión; no hay movimiento, no hay intimidad y es aburrido de ver. ¡Y tienen razón! Todas esas cosas son verdaderas, y no obstante eso es lo que hacemos de todas formas en la vida real.

Hay muchos ejemplos de amistades en las películas y en los programas de televisión que no son realistas para muchos de nosotros, que podrían hacerte sentir un tanto estafado cuando crezcas y te des cuenta de que «Oh, guau, ¿es tan raro como eso?». Con lo poco realistas que pueden ser, aquí hay varios temas relacionados con la amistad que sigo queriendo creer que son posibles porque serían lo normal:

1. «**¡Los amigos siempre hacen exactamente lo que dicen que harán!**». Y si alguna vez te decepcionan, sólo ocurre cuando hay todo

un episodio dedicado a ellos en que se dan cuenta de que te hacen daño de verdad, y después te sorprenden con unas diecinueve tartas y un viaje a Italia, en lugar de limitarse a no hacer nada.

2. «**¡Los amigos siempre saben lo que necesitas y te lo dan sin compromiso, aunque nunca se lo hayas dicho!**». Todos tus amigos siempre irán al fin de la Tierra por ti, pelearán por ti y aparecerán para ti exactamente como los necesites, aunque seas incapaz de expresar lo que necesitas. ¡Me parece muy práctico!
3. «**¡Los amigos te ayudan en lo que sueñas hacer y te ayudan activamente a conseguirlo!**». Aunque pertenezcan a un ámbito laboral totalmente distinto, tus amigos, de algún modo, siguen presentándose a las personas más adecuadas para ayudarte a conseguir tus sueños, te vuelven a poner en el buen camino cuando te sientes frustrado y normalmente se aseguran de que siempre haces todo lo que se debe hacer, a modo de pequeños directores vitales a los que no se les paga. ¿Existe eso? ¿Dónde?
4. «**¡Tus amigos te presionan constantemente para que seas la mejor persona que puedes ser!**». De alguna manera saben cuál es tu versión ideal y te ayudan a serla. En serio, les encantaría influir en gran medida en esto.
5. «**¡Tu mejor amigo será tu opuesto total en todos los sentidos, y sin embargo esto será muy divertido y sencillo de algún modo!**». ¿Entonces mi mejor amigo y yo tenemos sólo una cosa en común y es por lo que nos gustamos? *Mmm*, ¿parece que eso es fruta madura para las discusiones y las diferencias sobre cómo damos y recibimos amor? ¿Es así? ¿No? ¡De acuerdo, te creo, no importa!
6. «**¡Ellos probablemente te presentaran quién será tu cónyuge, y seguramente se trate de su propio/a hermano/a guay!**». Aún estoy esperando que suceda esto. Los hermanos de mis amigos no se parecen a Chris Evans, y/o ya están casados. Una decepción.
7. «**Si tus amigos viven muy lejos, sabes que eso es sólo provisional y que algún día viviréis en la misma ciudad, tendréis algún malentendido como máximo, pero estaréis bien**». Definitivamente, no te sentirás solo en absoluto, ni podrás dejar de preguntarte cuándo viviréis en la misma ciudad, de forma que puedas de verdad tener amigos que viven cerca.

8. «**Nunca jamás discutiréis**». Y si lo hacéis, será una sola vez en toda vuestra vida y os acercará aún más. Y si discutís con más frecuencia, la vuestra no será una amistad saludable. (Aunque esto pueda ser cierto en algún grado, también será una receta para «las cosas sobre las que nunca hablamos y que algún día pondrán fin a la amistad»).
9. «**¡Conocerás a todos tus amigos cuando seáis niños pequeños, la relación siempre será estupenda y os enterrarán en tumbas cercanas!**». Yo sigo queriendo esto. Creo que llego tarde, debido al hecho de que estoy en la edad adulta y no me quedan amigos de mi niñez, pero sigo siendo optimista.
10. «**¡Tu amigo oye que has roto con tu pareja y enseguida va a verte!**». El «lo estás pasando mal (incluye cualquier cosa que te resulte incómoda) y abandono inmediatamente todos los planes que tenía y rápidamente voy contigo, en persona, con regalos y/o ayuda» es una de las cosas que más me duele. Vemos este tema con frecuencia en los medios, y literalmente nunca me ha ocurrido eso en mi vida. Y lo he necesitado muchas veces, por muchas cosas más urgentes que una ruptura sencilla y simple.

Para ser justos, la idea de la mayoría de la gente de poder pronunciar un espontáneo «¡Quería levantarte el ánimo, por lo que todos los miembros de nuestro grupo de amigos contribuyeron a organizar una fiesta sorpresa de 2 000 dólares para ti, porque tienes problemas con tu nuevo trabajo!» parece irrisoria.

Me encanta mucho *New Girl*, y uno de mis momentos favoritos es cuando Schmidt se preocupa porque siente un mal sabor en las cosas, así que el grupo le compra una silla extremadamente cara y le sorprende con ella en su casa. Reagan dice: «¡Feliz cumpleaños, Schmidt!», y Nick dice algo del tipo de «No es su cumpleaños. Simplemente hacemos cosas como ésta, que tampoco entiendo». Tomar ese momento para darse cuenta de que los programas de televisión muestran activamente a la gente cómo es la amistad –regalos lujosos, todos los miembros del grupo siempre disponibles en el momento preciso, disponerse a ayudarse unos a otros en los problemas más mundanos de la vida–, cuando ésa no es en absoluto la experiencia de la mayoría de las personas, fue

verdaderamente original. Parece muy raro ver que un programa de televisión reconozca la cercanía y la consistencia de estas amistades no es siempre lo que conseguimos en la vida real, a pesar de lo mucho que podamos desearlas.

Y con razón queremos todo lo que hemos leído y visto durante años, todos los tipos de amistades íntimas que hemos deseado en la ficción, y que tanto queremos para nosotros mismos. Los he reducido a cuatro arquetipos de amistad con los que crecí esforzándome por lograrlos, y por los que sigo esforzándome:

1. **Amigos casuales:** Éstas son personas que ves a veces, y siempre te alegras de verlas, pero la relación nunca va más allá; y eso es bueno porque ninguno de vosotros la necesita en realidad. Te sientes más feliz encontrándotelas en un bar y decir algo como «¡Ay, he visto antes tu cara y tu cuerpo, y conozco tu nombre! ¡Míranos a NOSOTROS!». (Nota: en realidad yo nunca quise tener amigos casuales, puesto que, normalmente, quería que también fueran amigos más íntimos porque no los tengo).
2. **Amigos:** Esto es evidente que puede significar muchas cosas según las personas, pero en vistas a esta argumentación digamos que se trata de alguien con quien te has visto más de unas cuantas veces y con quien has compartido algunos buenos momentos, ocasiones que sentiste más profundamente que las compartidas con un amigo casual. En eso consiste, de verdad, estas diferencias: lo cercano a ellos que te sientes y lo cercano que ellos te sienten. Todo es subjetivo, pero se trata de un terreno intermedio de «hablamos a veces, yo les ayudaría si me necesitaran, pero probablemente no abandonaré todo por llevarlos a la consulta de un médico si se sintieran nerviosos, y en su lugar enviaría mensajes de apoyo».
3. **El grupo de amigos:** Oh, cuánto he echado de menos un grupo de amigos en el que todos se llevan bien, se convierten en familiares íntimos, todos molamos mucho y estamos siempre disponibles en el momento preciso. Cada uno tiene una personalidad distinta, por lo que dispones de una especie de menú de degustación, una cata de vino si quieres, de personas a las que puedes recurrir en cualquier momento para cubrir incluso tus necesidades más superficiales.

¿Necesitas un amigo para hackear el ordenador central de seguridad durante tu espionaje? Estupendo, llama a tu amigo hacker al que se le dan bien todos los dispositivos, ¡por supuesto! ¿Te vas a casar? ¡Por supuesto, tu amigo chef de clase mundial preparará toda la comida gratuitamente!

4. **El mejor amigo:** De nuevo, esto puede significar muchas cosas, pero mi definición personal es la de alguien con quien puedes hablar habitualmente y llamarle en cualquier momento, para cualquier cosa, y con quien actuar de cualquier modo. Está totalmente disponible, comunicación abierta sin límites y sentimientos, ambos compartís todo, para siempre, estáis totalmente UNIDOS. Para cualquier cosa que él necesite, te tiene a ti. Habláis todo el tiempo, constantemente, y sois básicamente las dos mitades de la misma persona.

No conozco a muchas personas que se comporten así en todo momento, pero examinemos las ventajas y los inconvenientes de cada tipo.

a. Amigos casuales

VENTAJAS: Consigues sentirte un capo molón en todas las partes de la ciudad a las que vas. «Sí, le conozco desde hace mucho tiempo». Se trata de un estado de cosas que me da escalofríos de sólo pensarlo.

INCONVENIENTES: Podrías tener problemas por tener demasiados amigos casuales y terminar sintiéndote terriblemente solo porque nadie te conoce de verdad y nunca te sientes realmente visto y formando parte de una comunidad.

b. Amigos

Véase «todo este libro» para más definiciones de las ventajas y los inconvenientes.

c. El grupo de amigos

VENTAJAS: Potencialmente, aparecen múltiples recursos entre los que elegir para cualquier determinado día. La capacidad de contar con muchas personas a las que recurrir cuando te ocurre algo. Hay

más probabilidades de que uno de ellos pueda aparecer para ti y que corra a asegurarse de que estás bien cuidado, y siempre lo tienes como ayuda. Estoy babeando mientras escribo esto.

INCONVENIENTES: ¿Por dónde comienzo? Las agendas compartidas para programar salidas, a no ser que vivas en un episodio de *Sex and the City*, donde al parecer saben en qué restaurante guay aparecer cada día, y hacerlo al mismo tiempo, y todo antes de la invención del chat en grupo. También existe el peligro de emparejar a las personas dependiendo del número que forme el grupo de amigos, y ser el único que se queda fuera. O no tener la misma intimidad con todos. O personas que toman partido en una discusión.

Hay mucho potencial de verdad para que esto se convierta en un lío, y puede conllevar un montón de programación y trabajo, pero sigo queriéndolo. Simplemente parece raro que a menudo ni siquiera piense en ello como una posibilidad para mí misma. No porque no me guste tener un grupo de amigos, ni siquiera porque un grupo parezca conllevar mucho más trabajo, lo que ocurre sin duda. Pero disponer de uno se parece a ganar en la lotería. Ah, pero se trata de algo esquivo.

d. El mejor amigo

VENTAJAS: Consigues tener el amigo con el que tienes más intimidad que con cualquier otra persona. Le cuentas todo en primer lugar, queréis hacer cosas juntos, tu penúltimo invitado. Tu contacto en caso de urgencia, sin dudarle. El Único.

Tomémonos un segundo en este momento para penetrar de verdad en lo que significa tener un Mejor Amigo, y la facilidad, o la ausencia, de encontrar el dicho Mejor Amigo.

Intentar encontrar al Único puede ser tan complicado como el infierno. Desde que yo era niña, he tratado a cualquier amistad como si pudiera ser La Única, y he invertido en ella todo lo que tenía, especialmente si parecía que la otra persona estaba haciendo lo mismo. Yo estaba siempre en mi puesto de vigilancia, de la misma forma que nos enseñan a vigilar siempre las relaciones amorosas. Y es muy parecido porque el sentimiento tiene que ser mutuo, y necesitas saber que sig-

nifica lo mismo para las dos personas implicadas. Conozco a muchas personas que no tienen problema en llamar *mejor amigo* a otras veinte. Pero desde hacía mucho tiempo yo había visto que esto es más o menos una cosa clara y simple: «Ahí está mi mejor amigo, que es mi otra mitad, y después está el resto de mis amigos, que también son buenos. ¡Pero no son LOS MEJORES! Ésa es Sheila, y sólo Sheila». (Por favor, fíjate: actualmente no conozco a ninguna Sheila. Tal vez ése sea el problema. Debo conocer más Sheilas).

En lugar de «citarme» con amigos, y hacerlo a la forma en que tal vez lo hagan otras personas, simplemente me encontraba a una con la que tuviera una relación y me dejaba llevar por la corriente hasta que todo se venía abajo. Y ahí yo me ahogaba o me daba cuenta de que sabían manejarse y yo no. Siempre he hecho todo lo posible con cualquiera que me sintiera cercana. Y creo que es encantador comprometerme, esperar, dedicarme y darlo todo, pero, igual que el agua, puede alimentarte o matarte.

Esto era algo que siempre me hizo sentirme distinta de otras personas, que parecían tratar a las amistades como si fueran lazos para el cabello que llevaban en sus muñecas y que se habían desprendido de algún modo. Probablemente tengas un millón de ellos en casa, son baratos, reemplazables, nada importantes. Para mí, las amistades eran como pendientes muy caros para los que ahorraba, así que, si perdía uno o *jadeaba* por ambos, ¿cómo los llegaría a sustituir? Así que comprobaba mis orejas muchas veces al día, agradecida y protegiendo lo que había obtenido con tantas dificultades, y por tanto era muy querido.

Una de mis citas favoritas, de la actriz y escritora Jen Richards, lo expresaba muy bien: «Pocas veces conozco a hombres en la vida real tan extraordinarios como los de las películas, y raramente veo a mujeres en las películas que sean tan extraordinarias como las que conozco en la vida real».

De igual modo, pocas veces he tenido experiencias con un grupo de amigos de la vida real tan maravilloso como los que he visto en las películas, y raramente he visto a amigos en la pantalla decaer y fluir en su capacidad para cubrir tus necesidades, como los amigos que he conocido en la vida real. Lo duro es que la televisión y las películas comienzan como una forma de escapar de la realidad, pero ya no recu-

rrimos a ninguna sencillamente, y no lo hemos hecho durante mucho tiempo. Recurrimos a ellas para saber cómo actuar, para saber cómo crear vínculos, para saber cómo deberían ser las amistades.

Así, cuando miramos alrededor de nosotros y no se ha materializado nuestro Mejor Amigo Para Siempre, ni lo tiene el núcleo de nuestro grupo de amigos de cuatro personas, donde nos conocemos todos y representamos distintas cualidades y personalidades que mágicamente actúan juntas, formando un miniaquelarre que se reúne para comer juntos todos los días a las tres de la tarde; no nos hemos encontrado aún y sentimos como si hubiéramos fracasado.

Yo quiero a mi Única Persona (más, si es posible), o por lo menos saber quiénes eran mi gente y cómo trabajaban, como un cuchillo de amistad de la Armada Suiza. Como cuando hago un encargo, que aparece lo que pido, pues igual si fuera una persona. Quiero saber que, si tengo un problema en el trabajo, puedo llamar a esta persona. Si lucho con problemas de salud, puedo llamar a esta persona. Quiero una caja de herramientas, y quiero conocer y confiar en mis herramientas. Si tengo el más mínimo problema con cualquier cosa, llamo a esta persona. Quiero una caja de herramientas y quiero conocer y confiar en mis herramientas. Quiero saber exactamente qué tipo de llave inglesa necesito para cada reparación, y quiero que él esté ahí cuando le busque. Y sé que él es mi gente, lo sé. Pero quiero tener la certeza. Poder marcar un número y saber que cogerán el teléfono. Poder enviar un mensaje a alguien y hacerle saber exactamente lo que necesito en ese momento. Tener a alguien que haga todo lo que pueda para apoyarme, igual que yo lo hago por él. Alguien con quien pasar la vida.

Y la vergüenza de no ser capaz de lograr eso aún se asentó y atravesó todas las grietas que ya tenía de la vergüenza que había llegado antes. «Porque no me lo merezco», pensamos. «Eso tiene sentido». Hablamos abierta y libremente sobre la vergüenza corporal, como deberíamos hacer con propiedad, pero no hablamos sobre la vergüenza que nace de ver constantemente a otras personas tener amistades amables, consistentes y fiables, como si todo el mundo tuviera eso y tú no, eso es superextraño, ¿qué te ocurre? Me refiero a esa vergüenza sobre las relaciones.