Francisco Gavilán

Aléjate de las amistades peligrosas

DE BOOKS

Aléjate de las amistades peligrosas

VIVIR MEJOR

Francisco Gavilán Fontanet

Aléjate de las amistades peligrosas

DE BOOKS

BARCELONA · MÉXICO · BOGOTÁ · BUENOS AIRES · CARACAS
MADRID · MIAMI · MONTEVIDEO · SANTIAGO DE CHILE

Aléjate de las amistades peligrosas

Primera edición, enero de 2014

D.R. © 2007, Francisco GAVILÁN FONTANET
Derechos de la obra cedidos a través de BOOKBANK AGENCIA LITERARIA
D.R. © 2014, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,
colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11520,
Ciudad de México

ISBN: 978-607-480-752-3

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Agradecimientos

A mis amigos, compañeros de gratas fatigas viajeras: Alla Peressolova (Rusia), de la UNWTO (Naciones Unidas. Organización Mundial de Turismo); Nick Easen (Inglaterra) de la CNN y *Braking Travel News*; Ute Petra Muller (Alemania), de *Die Welt*; John Bell (Inglaterra), de *The Guardian*; Marco Moretti (Italia) de *La Stampa* y *Corriere della Sera*; Jeroen Van der Weijden (Holanda), de *The art of living* y *Telegraaf*; Steven jay Knipp (Estados Unidos), de *The Washington Post*; Jonathan Karkut (Inglaterra), de *London Metropolitan University*, y Félix Merino (España) de *Agencia Zoom*.
Todos ellos, modelos absolutamente opuestos a los que describo en el presente libro, con toda mi admiración y afecto.

FRANCISCO GAVILÁN
de *Epoch Times* (Nueva York) y *La Gran Época* (España)

To my friends, fellows in pleasant travel strains, all of them direct opposite models of the ones I describe in this book, with my deep admiration and fondness.

Introducción

¿Controlas tus amistades peligrosas?

Un amigo ofendido es el más encarnizado enemigo

THOMAS JEFFERSON

DURANTE EL TIEMPO DE OCIO y el de las vacaciones es normal que confraternicemos con amigos. Sabemos que los buenos amigos enriquecen nuestra vida. Con ellos, los buenos ratos son aún mejores, y los malos, más soportables. Tener buenos amigos es como disponer de un botiquín de urgencia siempre a mano para aliviar cualquier adversidad.

Al mantener su contacto, nos dinamizan la vida y nos prestan apoyo físico, moral y emocional, pero no todos los amigos son buenos. Todos hemos tenido amigos que consumen nuestras energías, erosionan nuestra autoestima, nos decepcionan, o incluso nos traicionan. Son como una solitaria, ¡la peor forma de vida!

Como lo definiría un sociólogo, un buen amigo es sincero sin ser cruel; es confiable, cumple sus promesas, te hace favores y recibes de él la ayuda que necesitas. Es empático, no juzga, es un buen oyente y alguien con el que te puedes divertir.

Sin embargo, a los amigos nocivos o peligrosos les falta alguna (o casi todas) de estas cualidades. ¿Por qué trabamos, entonces, amistad con esta clase de personas y, además, conservamos la relación?

En primer lugar, nadie aparece por nuestra vida con un cartel en la frente que diga:

«La traición es mi lema en la vida».
«Me encanta romper promesas».
«Busco defectos incansablemente».
«Me gusta entrometerme en todo».

Toma tiempo descubrir la verdadera personalidad de la gente. En segundo lugar, la amistad es variable y las personas cambian. Un amigo que necesita hablar de sus problemas puede resultar agobiante cuando te encuentras bajo la presión de una

situación complicada, pero también tu trabajo u otras obligaciones pueden limitar el tiempo del que dispones para escucharlo. La mayoría de los amigos tienen, pues, como cualquier persona, una mezcla de aspectos positivos y negativos. Sin embargo, por un amigo que te proporciona un excelente apoyo emocional, puedes pasar por alto su tendencia a ser tremendamente impuntual en las citas. Pero frente al que te traiciona, te miente, te critica o te ofende conscientemente, probablemente, debas considerar seriamente alejarte de él. Si no lo haces, es como meterte en la boca del lobo. ¡Nunca entres en un lugar del que no sepas salir!

Es útil poder identificar *a priori* las características potencialmente tóxicas de un amigo. Así, puedes decidir si evitas el desarrollo de esa amistad peligrosa, la continúas o te comportas cautelosamente con ella, avanzando paso a paso, para minimizar sus efectos nocivos. Se puede aprender a reconocer los tipos más comunes de amistades peligrosas y cómo tratarlos. Es posible saber quién nos da energía y quién nos la quita, también lo es descifrar los comportamientos que nos permiten mantener el equilibrio emocional. De esto trata este libro, pero antes, esbocemos qué cualidades posee un buen amigo, para establecer comparaciones con el nocivo: porque los malos amigos no se perciben tan claramente como el agua.

Un buen amigo es al que puedes llamar a las cuatro de la madrugada sin que se enoje

Seguro te has preguntado más de una vez por qué algunas personas caen bien a casi todo el mundo y son verdaderos amigos de sus amigos. No sólo es porque, en caso de necesidad, puedes interrumpir su descanso nocturno a cualquier hora de la madrugada sin que te recrimine lo intempestivo del momento, sino también por muchas otras cualidades, por ejemplo:

Un amigo es alguien que…

- Te ayuda cuando estás atravesando una crisis.
- Te escucha y comprende tus sentimientos. Empatiza contigo.
- Se alegra de tu felicidad y de tus progresos, y no está celoso por ello.
- Conoce la frecuencia de contacto que necesitas.
- Puedes divertirte con él y compartir diversas actividades.
- Comparte gran parte de valores, gustos e intereses.
- Nunca (o casi nunca) rompe una promesa.
- Te defiende ante terceros y no tolera chismorreos sobre tu persona.
- No intenta competir ni rivalizar contigo (o lo hace en términos aceptables y abiertos).
- Tiene un amplio conocimiento de tu vida, familia, trabajo, aficiones y otros aspectos personales, pero respeta tu intimidad.
- No te pide favores que puedan comprometer tu dignidad o reputación.
- Comparte sinceramente tus ideas y pensamientos y si disiente de algunos los

respeta y no los juzga.
- Recuerda las fechas o aniversarios que son significativos en tu vida.
- Devuelve siempre tus llamadas telefónicas o tus requerimientos de comunicación.
- Se ocupa de ti cuando estás enfermo, si no dispones de un familiar que lo haga.
- Respeta tu independencia y los deseos de soledad que, ocasionalmente, puedas sentir.
- Es leal, generoso, sensible, sincero, comunicativo, afectuoso y positivo.

Alguien que posea todas estas características es un amigo al que podemos considerar una obra maestra de la naturaleza. El soporte emocional de los buenos amigos se ha relacionado siempre con una mejor salud física y mental. En este sentido, diversos estudios como los del Dr. James House, director del Centro de Investigaciones de la Universidad de Michigan (Estados Unidos) han demostrado que los lazos sociales de la amistad no sólo contribuyen a promover el bienestar, sino que las personas amistosas tienen una mayor expectativa de vida que las que son poco sociables. La gente con pocos amigos (o sin ellos) o sin familia tiene una tasa de mortalidad cuatro veces más alta que aquella que tiene la misma edad y goza de una red de relaciones muy buena. También es probable que no sea el número de relaciones lo que sirve de protección, sino lo que ellas significan para la persona. «Lo que más sirve —dice House— es el convencimiento de que los amigos y la familia te pueden ayudar de manera concreta. Es la calidad y no la cantidad de amigos, lo que reduce efectivamente el nivel de ansiedad y de incertidumbre que te puede generar cualquier acontecimiento futuro, esto sucede con el simple hecho de saber que puedes contar con el apoyo y la protección de un buen amigo. Frente a un buen amigo, hay que confiar en él con los ojos cerrados. Es mucho más noble decepcionarse alguna vez que desconfiar siempre. La estrecha relación con amigos trae dichas, placeres, enriquecimiento, etcétera. Pero por todos es sabido que este tipo de intimidad puede también provocar encuentros de mala calidad. Evidentemente, no es fácil encontrar un amigo que posea todas las cualidades que refleja la lista de las características deseables en una relación amistosa. Ningún amigo es perfecto y algunos pueden fallarte de vez en cuando, a pesar de sus buenas intenciones para apoyarte. Otros, desgraciadamente, pueden ser una fuente permanente de conflictos y resultar peligrosos para tu bienestar. Las amistades peligrosas no siempre son fáciles de identificar. Muchas personas esperan demasiado tiempo para adoptar alguna medida protectora. La razón de esta indecisión es que resulta duro admitir que un amigo te ha fallado. Pero si no tomas ninguna decisión con respecto a este amigo, puedes llegar a enfermar y los efectos negativos de esta relación pueden alcanzar otras áreas de tu vida. Y la vida es para disfrutarla. Sólo se vive una vez, no es como la uña, que cree en la resurrección.

Podar tu agenda sin ira

Cuando tus amigos te molesten, te decepcionen, te hieran, te humillen o te traicionen este libro te mostrará cómo recurrir a distintas estrategias para solucionar el conflicto y así continuar manteniendo, en caso de interesarte, los lazos de amistad. Sin embargo, si la relación es insalvable o no deseas conservarla, también te orienta sobre la mejor táctica para romper con ese amigo, teniendo siempre en cuenta la siguiente regla de oro, común para todas las rupturas:

> La amistad debe diluirse aflojando gradualmente los lazos que sirvieron para unirla.

A veces es claro que hay que tomar la decisión de romper la relación con un amigo. Pero, en otros, pueden surgirte dudas. Para determinar si tus amigos son «verdaderos amigos», evalúa la relación, al menos, una vez al año. Si un amigo, por ejemplo, rehúsa frecuentemente satisfacer tus necesidades cuando tú tratas casi siempre de complacerlo, es preciso formularte estas cuatro preguntas vitales:

- ¿Estoy satisfecho, en general, con este amigo?
- ¿Me siento a menudo mal después de haberme reunido con él?
- ¿Pago un precio demasiado alto por mantener esa amistad?
- ¿Puedo recurrir a este amigo en un momento de crisis?
- ¿Doy demasiado de mí sin que exista reciprocidad?
- ¿Qué aporta este amigo de positivo a mi vida?

Las respuestas a estos interrogantes clarificarán, seguramente, la decisión que debes tomar. Pero si el asunto es más complicado, no tendrás más remedio que continuar las páginas siguientes hasta encontrar tu caso personal.

El sanguijuela

Me encanta invitar a casa a mis amigos, por lo bien que me siento cuando se van

DUQUE DE NORWICH

«PARA DISFRUTAR DE LA FAMILIA no hay nada como ser viudo y sin hijos». Esta irónica reflexión de los solitarios, pero aplicada a la amistad, es lo que sin duda te ha pasado por la cabeza si en tus relaciones hay un amigo sanguijuela. El comportamiento de este espécimen es muy parecido al del anélido del mismo nombre: para vivir su vida chupa tu sangre impidiéndote vivir la tuya, se adhiere a ti como una ventosa. Te acecha constantemente como si fueras su presa e irrumpe en tus actividades, habituales o extraordinarias, dificultando tu libre circulación o elección de otros amigos con los que quieres compartir determinadas fiestas, reuniones, excursiones, etcétera. El amigo sanguijuela confunde el afecto con la dependencia y la posesión. ¡Estos amigos viven la relación como si fuera una experiencia casi mística que requiere de la atención, la sumisión y la devoción de una monja de clausura!

Amigo «póliza»

El amigo sanguijuela es muy dependiente de ti. Si, por ejemplo, decides ir al gimnasio para estar en forma, a él le asaltará también la misma necesidad. Si de ir a una fiesta se trata, él no preguntará si puede acompañarte, dará por hecho que tú no acudirías al evento sin él. De igual modo, se apuntará a una excursión o a la sesión de cine que le hayas sugerido a otro amigo, sin importarle qué película se proyecte. Lo único que le importa es no separarse de ti. Por ejemplo, si en una cafetería te asalta la necesidad de ir al baño, tampoco permitirá que te despegues de él: te acompañará para que no te pierdas en el camino o para que no confundas los modernos iconos que distinguen el baño de hombres del de mujeres. Al orinar junto a ti, te priva hasta de la

indispensable intimidad que requiere esta función fisiológica.

Lo único que desea el amigo sanguijuela es estar a tu lado. Se aferra a ti como un náufrago a un salvavidas, como un niño temeroso de ser abandonado. No puede siquiera imaginar que tú puedas hacer algo o ir a algún lugar sin él, ni él sin ti. Esto es, quiere compartir empáticamente todos tus deseos y anhelos durante el mayor tiempo posible del día y de la noche, hasta el punto de interferir en tus propias necesidades, tu trabajo, tus citas, tus otras amistades, etcétera. No te deja respirar. Y, además, te roba un espacio personal de intimidad que, como el resto de los seres humanos, también necesitas. El amigo sanguijuela te genera ansiedad y te hace sentir como un astronauta: sin mucho espacio. Es tan absorbente que, cuando extrañamente no está contigo, siempre espera que cuando te llame por teléfono tú estés permanentemente junto al aparato para atenderlo. Si no te ubica, te reclamará con una frase típica su derecho a controlarte, ya que todo lo que haces tiene que estar bajo su control: «¡Te llamé, pero no estabas en casa!».

Asimismo, si has suspendido una reunión social o profesional, o has modificado por alguna razón tu programa de actividades, el amigo sanguijuela esperará que el nuevo tiempo disponible se lo dediques a él. Se siente seguro mientras te tenga a su lado. Te confiere el papel de salvador; tengas o no la capacidad o las ganas de serlo, su demanda afectiva es ilimitada, pues reclama constantemente pruebas de «amistad profunda». Se cree tu mejor amigo o, más aún, tu inseparable amigo del alma y piensa que por ello tiene patente de corso para agobiarte o para pedirte consejo por cualquier nimiedad. Pero, a diferencia del entrometido que fisgonea por el placer de descubrir tu intimidad, las intromisiones del amigo sanguijuela parecen siempre buscar tu bien. El amigo sanguijuela quiere, entre otras cosas, ahorrarte sufrimientos y anticiparte soluciones a problemas reales o imaginarios. Es una táctica con la que pretende crearte una dependencia física y psicológica hacia él. Es decir, quiere fomentar una interdependencia. ¡Quiere que, como Adán y Eva, sean únicos en el universo!

Por ejemplo, hay personas que son incapaces de darse cuenta de que ha llegado el momento de dar por concluida una salida nocturna, una conversación o una reunión como invitado en casa ajena; el amigo sanguijuela es una de ellas. Es incapaz de ser receptivo a las señales (miradas furtivas al reloj, bostezos, muecas, etcétera) que muestran los demás ante el hartazgo de su presencia. Pero eso no es todo, lo más asfixiante es que el amigo sanguijuela siente una irrefrenable y excesiva necesidad por ayudarte, acompañarte, sobreprotegerte, consolarte e invertir el mayor tiempo posible contigo. Es lo que Jardiel Poncela bautizó como «amigo póliza», ¡un tipo que se te pega y que no vale más que unos centavos! Esta clase de amigo es posesivo, controlador, agobiante, aburrido, inoportuno y molesto. Es un amigo que ignora que el pariente rico es el único que no molesta.

He aquí una muestra de algunas situaciones típicas que provoca el amigo sanguijuela, pruebas constantes de su amistad pegajosa:

- Te llama cada 20 minutos a tu trabajo sin un motivo específico, impidiéndote desarrollar tu tarea con normalidad, y propiciando además, que tus compañeros se rían o sospechen que «son algo más que amigos».
- Si estás buscando departamento, te querrá citar inmediatamente a la salida de la oficina para mostrarte los anuncios más interesantes de varios periódicos que ha seleccionado para ti.
- Quiere comprometerte a citas puntuales y fijas: «¿Por qué no tomamos café los lunes, miércoles y viernes, y almorzamos los martes, jueves y sábados, y mientras, preparamos un plan para el fin de semana?».
- Siempre trata de salir y pasar ratos contigo de forma exclusiva.

AVISO: El amigo sanguijuela se parece al instructivo de una caja de medicamentos: por donde abras la caja, el instructivo siempre te molestará, incluso cuando la cierres.

Si por ejemplo, empiezas a salir con alguien que se está convirtiendo en tu pareja sentimental/sexual, el amigo sanguijuela puede reaccionar dramáticamente por el tiempo que el otro va a usurparle. Puede despertarle celos y posesividad porque no tiene control sobre esa nueva persona. Estos celos pueden ser tan intensos como los celos de un novio o una novia, aunque ustedes únicamente sean amigos. Puede enfurecerse y, como venganza, hacer circular historias insanas o difamaciones sobre ti para que llegue a oídos de tu pareja y provoque una atmósfera irrespirable entre los dos para que te abandone. Pero los celos del amigo sanguijuela también pueden despertar al salir una sola vez con otro amigo, o al llegar a la ciudad un pariente al que tienes que atender y dedicarle tu tiempo. En casos extremos, cualquier contacto social que tengas puede ser considerado por el amigo sanguijuela como una infidelidad.

Riesgos de poner todos los huevos en la misma cesta

¿Qué más peligros encierra para ti el amigo sanguijuela? Si tú no eres consciente de la influencia negativa que imprime en tu vida, puedes acabar siendo una persona socialmente incapaz…

- Con dependencia emocional y social, no puedes hacer nada sin él.
- De tomar tus propias iniciativas, ya que apenas sabes tomar decisiones sin que él intervenga.
- De ampliar tu horizonte social con nuevas amistades, el amigo sanguijuela siente celos de que otros amigos puedan ocupar su lugar y te cerrará ese camino siempre que pueda. Esto impedirá que crezcas y madures personal y socialmente. Lo novedoso ayuda a hacer interesante la vida. Pero las constantes exigencias del amigo sanguijuela para permanecer juntos destruye las posibilidades de que se produzca alguna novedad.
- Estarás convencido de que si te separas de él te va a resultar difícil transitar por

la vida, cuidado porque esta es la idea que trata de imbuirte con sus actos.

Esta clase de amigos trata de sustituir a tus padres, con el agravio comparativo de que ya no tienes siete años. ¡Ni te hospedas en ningún orfanato!

¿Por qué actúa así?
Síndrome de Wendy «versión masculina» y otros miedos

La absorbente y dependiente conducta del amigo sanguijuela puede tener diversos orígenes. Sin embargo, desconocer su causa exacta no impide revisar las distintas hipótesis que la originan, con el fin de comprender su comportamiento y, posteriormente, extraer distintas estrategias para eliminar, o al menos reducir, sus peligrosas consecuencias. No sólo hay que tener cuidado del médico joven y del barbero viejo.

Este tipo de amigo podría padecer, en primer lugar, el síndrome de Wendy. Este síndrome se trata de un trastorno psicológico que afecta principalmente a mujeres que han establecido una relación de pareja. Las mujeres que lo padecen, tratan a su compañero sentimental como a un hijo, lo cuidan, lo miman y lo sobreprotegen hasta el extremo de renunciar a su propia satisfacción personal. Existe la curiosa coincidencia de que las mujeres que viven con este síndrome acaban encontrando una pareja a su medida: un hombre con el síndrome de Peter Pan, que, como se sabe, consiste en la incapacidad para madurar o crecer. El síndrome de Wendy, en versión masculina, podría ser una de las razones de la conducta del amigo sanguijuela, pero no la única.

La autonomía, según el psicoanalista Claude Halmos, se aprende a través de la educación que se recibe de los padres, con ella el niño adquiere, paso a paso, la confianza necesaria para afrontar el mundo solo.

Por ejemplo, quizá al amigo sanguijuela, en su infancia, no se le permitió estar a solas consigo mismo. Puede que haya tenido muchos hermanos y al tener que compartir una habitación con uno de ellos (o más de uno), nunca tuvo la oportunidad de aprender a actuar independientemente. Tampoco a disponer de un espacio personal para su intimidad, es decir, no aprendió a vivir solo. También pudo haberle faltado la atención que necesitaba, y ahora lo compensa siendo dependiente de sus amigos, al tiempo que consigue reconocimiento por lo que hace por ellos. El amigo sanguijuela siente ansiedad al encontrarse sin amigos y ante el miedo de perderlos los cuida y los sobreprotege. Sin darse cuenta de que con su larguísimo brazo protector está asfixiándolos y, precisamente por eso, corre el riesgo de que lo abandonen. La idea de que pueda ser abandonado lo enferma. Tampoco habría que descartar que el amigo sanguijuela haya padecido alguna decepción por parte de alguna amistad anterior y sienta la necesidad emocional de estar siempre al lado de un amigo. Interpretaciones sobre su conducta no faltan, con todo, el amigo sanguijuela es tan fiel como un enemigo: ¡nunca te abandona!

Estrategias defensivas

Confrontación directa: poner límites

Si estás agobiado por la continua exigencia de exclusividad del amigo sanguijuela, necesitas fijar límites a su conducta adhesiva y pegajosa. Si no lo haces, seguirá pegándose a tu vida como si fuera tu sombra, malgastando tu tiempo y tu energía e impidiéndote pensar y programar tus actividades de acuerdo a tus intereses y conveniencias. Como se sabe, en toda relación ha de haber un equilibrio mínimo y una sensación de libertad. Nadie es propiedad de nadie, y la falta de espacio personal provoca roces de excesiva familiaridad que acaban molestando y deteriorando cualquier tipo de relación. Si te dejas controlar por el amigo sanguijuela acabarás frustrado y no te sentirás capaz de caminar seguro en tus propios zapatos, ni de elegir alternativas o fijar citas con otras personas. El amigo sanguijuela necesita exageradamente el afecto de los amigos, pero tú también necesitas oxígeno para vivir ¿o acaso eres un faquir que puede vivir bajo tierra y sin aire durante tres meses y un día?

Así que, para ir poniendo en su sitio a este inseparable amigo, puedes ir limitando su contacto con frases de este estilo:

- Lo siento, me llaman por la otra línea. Ya hablaremos en otro momento.
- No, este fin de semana no puedo. Me voy de viaje.

Si el amigo sanguijuela no sabe o no quiere escuchar entre líneas, dile clara, firme, pero educadamente que tú ya no eres ningún chiquillo que necesite mamila, que ya sabes interactuar y manejar la realidad, y que puedes equivocarte sin su ayuda. De lo contrario, si permites que él sea la única persona que maneje tu vida, corres el riesgo de que si desaparece quedes sumido en una incapacidad social de la que puedes tardar mucho en recuperarte. Tener un nuevo amigo o una pareja sentimental puede ser un buen pretexto para irte distanciando, gradualmente, del amigo sanguijuela y evitarle un trauma. Es bueno ser importante, pero es más importante ser bueno.

Ventajas de continuar una relación de adicción hacia tu persona

La regla de oro a seguir con un amigo sanguijuela es, ante todo, concederse un espacio liberador que te ayude a conocerte a ti mismo, y con ello lograr que él respete tu territorio y tus diferencias y, obviamente, disminuya sus exigencias de compañía. Cuando delimites fronteras para defender tu intimidad e individualidad, podrás, si te interesa, conservar al amigo sanguijuela en tu vida, pero basando esta relación, de ahora en adelante, en contactos moderados. Porque tener este tipo de amigos también tiene sus ventajas, ya que si surge alguna necesidad, sabes que estas amistades siempre estarán dispuestas a ayudarte. Él requiere ser necesitado, mas no pedir ayuda, por lo que suele adoptar una actitud sumisa para agradarte en todo momento. Pero

hay más: otra de las ventajas es que si algún día llegas a ocupar un importante cargo público o profesional, con el amigo sanguijuela ¡no necesitas escoltas!

Y, si alcanzas la fama, tienes en él a tu biógrafo ideal. ¿No es fantástico?

El ocupadísimo

No hay daño tan grande como el del tiempo perdido

MIGUEL ÁNGEL

ES MUY PROBABLE que cuando el amigo ocupadísimo muera, no tenga tiempo ni de acudir a su propio entierro. Así pronosticaríamos el último acto de ese amigo con el que te resulta prácticamente imposible hablar con él. Eso sí, cuando necesita un favor, no tiene ningún problema en pedírtelo. En cambio, si eres tú el que lo necesita, siempre lo encontrarás ocupado. Se trata de un tipo desconsiderado, maleducado, egocéntrico, perdonavidas, insensible y, por supuesto, casi invisible. Pareciera que necesitas presentar una solicitud y recorrer un interminable y desesperante trecho para conseguir contactarte personalmente con él. ¡A la gente se la conoce por sus obras, pero el amigo ocupadísimo parece vivir de incógnito!

Si lo buscas por teléfono en su trabajo, casi siempre se encuentra «en junta», «de viaje» o «atendiendo a un grupo de japoneses». Si la llamada la realizas a su domicilio, el resultado es el mismo: no está, o su voz grabada en la contestadora te advierte: «En este momento no puedo atenderlo, pero puede dejar su mensaje después de oír el tono siguiente». Seguramente está reunido consigo mismo. No te engañes: lo habitual es que el amigo ocupadísimo no responda a tus llamadas telefónicas ni a tus correos. Simplemente, parece ignorarte. Conservando distancias, se comporta como ese mesero que, para no atenderte, evita cruzar su mirada con la tuya.

Adicto al movimiento continuo

El amigo ocupadísimo casi nunca tiene tiempo de escucharte, llamarte, practicar deporte, tomar café o un trago. Ni mucho menos de almorzar contigo en un restaurante cercano a su oficina. Con su conducta evasiva es como si huyera de la persecución de una banda de bisontes imaginarios. La hiperactividad es, pues, la característica esencial en la vida del amigo ocupadísimo. Siempre está reunido, de

viaje, atendiendo otra llamada, solucionando un problema urgente, atendiendo a un cliente extranjero o, simplemente, desaparecido. Está en todas partes y en ninguna. Su actitud desgasta lenta y progresivamente tu autoestima. Tener un amigo así es como tenerlo en Australia. Se trata de una amistad tan interesante como dedicarte a jugar ajedrez solo. ¿De qué sirve, entonces, mantener una relación con el amigo ocupadísimo, aparte de malgastar constantemente tu tiempo intentando ubicarlo? Al menos te sirve para descubrir el grado de masoquismo que eres capaz de soportar.

Debido a su continuo movimiento (que suele ser más teatral que real), el amigo ocupadísimo tiende también a interesarse con entusiasmo por algo y a desinteresarse con la misma rapidez. Su vida es un baile incesante de hacer y deshacer cosas, no sólo en el trabajo. No puede estarse quieto. También puede cambiar de pareja sentimental o de automóvil con la misma naturalidad con la que se cambia de camisa todas las mañanas o de canal de televisión en sus ratos de ocio. Es incapaz de estarse quieto en un lugar. Al contrario de aquellos que encuentran placer en la rutina, él no soporta la monotonía. Él puede hacer dos cosas a la vez. Esta otra característica del amigo ocupadísimo viene a complicar aún más la posibilidad de que mantengas con él una relación mínimamente equilibrada. ¡Un dúo se resiente si sólo canta uno y es siempre el mismo!

Con un amigo ocupadísimo y tan centrado en sí mismo sólo pareces recuperar tu autoestima cuando, en un alarde insólito de generosidad, te permite, al fin, compartir unos momentos contigo. Te hace el inmenso favor de bajar unos peldaños y concederte audiencia cuando deja entrever que debería estar haciendo otras cosas mucho más importantes que estar contigo. Cuando esto sucede, este amigo aparenta, al principio, un cierto interés en escucharte. Pero muy pronto te das cuenta de que su amable concesión se debe a que tiene necesidad de enrollarse sobre algún asunto que sólo a él concierne: su importante trabajo, sus importantes problemas de trabajo o sus importantes proyectos. El amigo ocupadísimo te ha convertido en un eco para escucharse a sí mismo. Cuando parece que llega tu oportunidad para hablar, su teléfono celular suena (el amigo ocupadísimo está permanentemente ubicable para sus colegas de oficina, pero no para sus amigos), y debe partir inmediatamente a su reino con una nada disimulada prisa. Es entonces, cuando percibes, del amigo ocupadísimo, un mensaje inequívoco no verbalizado que dice: «Tú eres menos importante para mí que cualquier persona que me llame.»

Esto te hace sentir incómodo por el aire de superioridad y la calculada antipatía que el amigo ocupadísimo emplea para hacerte saber que tú no perteneces a su actual círculo de elegidos. Él siempre se ubica en un pedestal desde el que puede vislumbrar la mejor opción. Si tropieza con alguien con más poder, dinero o influencias, deja enseguida de invertir tiempo contigo. Así, si transcurre mucho tiempo sin que puedas contactar con el amigo ocupadísimo y te interesa hacerlo por alguna razón especial, puedes animarte e intentar visitarlo por sorpresa en su trabajo, Aunque sabes que emprendes una aventura tan arriesgada como adquirir un departamento de lujo

pensando en que te va a tocar la lotería el día siguiente, tu esfuerzo puede obtener algún fruto, pero tendrás que demostrar unas exquisitas dotes de paciencia malgastando tu tiempo haciendo fila, con esa misma sensación de inutilidad como cuando tienes que permanecer largo rato en una fila burocrática. Las estrellas, los ministros, los directores generales, y el amigo ocupadísimo tienen asumido que pueden permitirse el lujo de hacer esperar a los demás sin tener que dar ninguna explicación. Lo inverso es, para ellos, intolerable. Es la ley del estatus. Esta clase de amigos desprecia las filas.

El amigo ocupadísimo, por una cuestión de mantener la coherencia con su imagen, no te recibirá inmediatamente, por muy amigo que te considere. Daría la impresión de concederte demasiada importancia o de que se te pudiera pasar por la cabeza la idea de que él no tiene mucho que hacer. Por lo tanto, deberás permanecer largo rato esperando, al menos lo necesario para que tu amigo ocupadísimo termine con su importante trabajo: el crucigrama del periódico, cortarse las uñas de las manos o de los pies (en casa nunca tiene tiempo), o de ambas extremidades a la vez. En una relación, no hay mayor símbolo de dominación que hacerle perder el tiempo a alguien, pues nunca podrá ser reemplazado. ¡El amigo ocupadísimo utiliza la espera para demostrarte su poder sobre ti!

De igual forma, si le propones salir fuera de la ciudad un fin de semana o, simplemente, le sugieres cenar juntos el sábado, la invariable respuesta del amigo ocupadísimo es: aún no sé si voy a poder. Es una respuesta evidentemente defensiva, muestra la ansiedad que siente por comprometerse, no sólo porque cualquier contratiempo que pueda acontecer se lo impida, sino que refleja también el fantasma ególatra que le domina: creerse indispensable en su trabajo o que su presencia puede ser requerida por cualquier persona más importante que tú. Las respuestas de las secretarias de su trabajo, así como las de la contestadora de sus teléfonos del trabajo y de su propio domicilio son un reflejo de la imagen que este amigo ocupadísimo desea transmitir a los demás, algunas de estas respuestas son:

- El señor López está en una reunión, por favor llame más tarde.
- El señor López sigue en la reunión, por favor llame más tarde.
- El señor López salió de la reunión, pero entró a otra. Tiene una agenda muy apretada.
- Lo siento, el señor López salió a tomar el almuerzo. Gracias por llamar. ¡Hoy no es su día de suerte!
- (Al día siguiente) El señor López está de viaje. Si quiere puede dejar algún mensaje…
- (Contestadora en su domicilio): En estos momentos no puedo atenderte, deja tu mensaje después del tono siguiente…

Este amigo es un esclavo del papel de «personaje imprescindible» que ha elegido representar, el amigo ocupadísimo está, probablemente, persiguiendo una mosca, descongelando el refrigerador, quitando el polvo con sus posaderas a su sillón

preferido o viendo cualquier insulso programa de televisión en vez de rebajarse a atender el teléfono y mostrar que no estaba haciendo nada importante.

¿Por qué actúa así?
¿Miedo a la dependencia emocional?

La forma en la que te trata el amigo ocupadísimo a ti y al grupo de amigos al que pertenecen demuestra que es un tipo desleal, insolidario, egocéntrico y muy poco amigo de sus amigos. Con toda seguridad, padece de un complejo de inferioridad que trata de compensar con sus ínfulas de persona importante permanentemente ocupada y siempre desconectada de su celular, salvo para sus colegas profesionales. En realidad, ni su trabajo es tan importante, ni está tan ocupado como quiere dar la impresión. Sucede que tiene adquirido un hábito nervioso de sobreactuación para rellenar su tiempo y su espacio que le ayuda a compensar (u ocultar) su complejo de inferioridad ante sus propios compañeros de trabajo y amigos. ¡Actúa como si agarrara al toro por los cuernos cuando enfrenta un conflicto!

Probablemente y de acuerdo con autores como Reinhard Tausch y Anne-Marie Tausch, en su infancia fue mal atendido en sus necesidades de comunicación o afectivas. Sus padres o amigos de colegio no le prestaron la atención que él necesitaba y, de adulto, emplea la misma estrategia con sus amigos. No es consciente de la gravedad del maltrato que les inflige, por lo que es incapaz de cambiar de conducta, por el contrario, padece miedo al compromiso, a la responsabilidad, a la rutina y a la dependencia emocional. Porque esta conducta también es propia de aquellos que estuvieron muy unidos a uno de sus padres y no conciben perder esta relación esencial de su infancia, en consecuencia, tienen miedo de romper esa dependencia emocional. En realidad, no quieren amar a nadie (amigos, pareja, etcétera) que no sea aquella persona a la que idolatran. Esta fidelidad incondicional y sus múltiples y variadas experiencias vividas, denotan, efectivamente, el miedo a esa dependencia afectiva. El amigo ocupadísimo no ha tenido tiempo, obviamente, de escuchar a Voltaire: «Toda la grandeza de este mundo no vale lo que un buen amigo». El origen de muchos de los problemas de personalidad que éste como otros arquetipos de amistad peligrosa que se desarrollan en estas páginas, proviene, principalmente, de «los conflictos afectivos de la infancia que forman parte del fondo mismo de nuestra personalidad».

Estrategias defensivas

Concientización

Aunque es difícil que la conducta del amigo ocupadísimo cambie, quizá éste posea algún aspecto positivo por el que pueda interesarte continuar la relación. Si es así, podrías considerar aplicar la estrategia de concientización. La táctica consiste en

conseguir una cita con él para que, de forma relajada, le expongas lo que, a tu modo de ver, es una relación de amistad desequilibrada. Esto es, la reciprocidad en el dar y el recibir que se espera de cualquier relación amistosa resulta, en este caso, tan desigual como la noche y el día. Es obvio que los amigos tienen que compartir entre sí mucho más sobre sus vidas y… ¡no se trata necesariamente de dinero!

Para complementar esta estrategia puedes intentar planificar con él alguna actividad cultural o deportiva con cierta periodicidad, involucrando también a otros amigos comunes. El objetivo es propiciar un clima distendido y amable para que el amigo ocupadísimo aprenda a disfrutar del tiempo de ocio, a escuchar a los demás, a sentirse más querido, y, en suma, a ser más amigo de sus amigos. Porque, de lo contrario, sus mejores amigos serán los que nunca volverá a ver…

Distanciamiento

Si las tácticas amables y condescendientes no han servido y el amigo ocupadísimo no se presta mínimamente a reconsiderar su actitud, o si tu relación con él no es importante para ti y puedes prescindir de su invisible compañía, lo más recomendable será abandonarlo a su suerte, convirtiendo su amistad en una relación tan convencional como la que puedas tener con el quiosquero de la esquina o el lector del contador de gas. Puedes incluso distanciarte definitivamente de él, ignorándolo completamente. ¡La gran ventaja de alejarte del amigo ocupadísimo es que no notarás su ausencia!

El lengua floja

Si quieres que nadie lo sepa, no lo cuentes

PROVERBIO CHINO

¿QUIÉN NO HA ESCUCHADO LA FRASE «con amigos como éstos no necesitas enemigos»? No hay nada más descorazonador como cuando un amigo en el que confías plenamente te traiciona. Le confiaste un secreto y al concluir la revelación le dijiste:

- Te pido que esto quede entre nosotros dos.
- Lo que te acabo de decir es muy confidencial.
- Esto te lo digo sólo a ti.
- Por favor, que no se te escape lo que te acabo de contar.

Con algunas de estas frases intentas advertirle a tu amigo confidente la necesidad de mantener en secreto la información que le acabas de transmitir. Estos mensajes incluso pueden contener la implícita amenaza de que si el receptor incumple el pacto de confianza tendrá consecuencias «no te contaré nunca nada más», «dejaré de hablarte» o «perderemos la amistad».

El amigo asiente con la cabeza, pero no falta mucho para quebrar la confianza que has depositado en él. Inmediatamente después de que se despidan, llamará por su celular a algún otro amigo en común, o, lo que es aún peor, a algún enemigo tuyo, para divulgar la primicia en caliente. Tiene prisa en usar la confidencia recibida incluso en tu contra, cuando, precisamente, lo habías elegido a él como depositario para reducir la distancia en la amistad y reforzar la relación. Pero, sorpresivamente, tu confidente ha destruido el voto de confianza que pusiste en él. Cuando descubres la traición, lamentas no haber conocido antes la máxima árabe que recomienda: «lo que tu enemigo no debe saber no se lo digas a tu amigo».

Lo que acabas de leer es el típico comportamiento del amigo lengua floja. Nadie es perfecto y algunos amigos pueden fallarte de vez en cuando en algún aspecto, pero

traicionar la confianza es un asunto muy grave (la traición es el «beso de la muerte» de la amistad). No se puede mantener una buena relación de amistad si no hay confianza. Aunque, una vez descubierta la traición, el amigo desleal trate siempre de racionalizar su acción para justificarla con algo así: «No creía que González no lo supiera.»

El amigo lengua floja es traidor, hipócrita, indiscreto, inseguro y conspirador. Además del dolor emocional que te causa descubrir que un amigo ha traicionado tu confianza, al tratarse de la revelación de un secreto personal, te sientes vulnerable e inseguro. No sabes las consecuencias que la traición de tu amigo puede traer en tus otras relaciones sociales. Un secreto puede contener el dato más inocente, pero también puede ser letal.

No puede decirse que revelar un secreto, sea, en sí mismo, beneficioso o perjudicial. Pero, éticamente, cuando cuentas algo a un amigo al que le adviertes previamente de su naturaleza secreta, la cuestión se vuelve inviolable, se trate de la fórmula de la Coca-Cola, de tus preferencias sexuales o de las musicales. Aunque al receptor le pueda parecer absurdo o ridículo lo que acaba de escuchar, si éste no es capaz de guardar un secreto, debe rechazarlo o anunciarte de antemano que prefiere no escucharlo. Pero si acepta la revelación, tiene también que asumir la responsabilidad de no divulgarlo. Pero no esperes esta noble actitud de un amigo lengua floja. Más vale tener un fiero león delante que un perro traidor detrás.

¿Quién no tiene guardado un esqueleto en el armario?

Alguien puede echarte en cara que si no deseabas que tu información confidencial trascendiera debiste de haberte abstenido de contárselo al amigo lengua floja. Ciertamente, la intimidad es un derecho fundamental personal que nadie puede negarnos. Pero sucede que, a veces, ante algún sentimiento o alguna situación crítica que experimentas y que te causa ansiedad, sientes la necesidad de exteriorizar y compartir la vivencia con un amigo. Lo que preocupa pesa, y confesarlo ayuda a aligerar ese peso. En este sentido, esta situación se asemeja a la terapia en la que tú adoptas el rol de paciente y el amigo lengua floja el de terapeuta. Con esta confesión buscas un alivio o una reducción de la ansiedad y, lógicamente, no hay nadie mejor para confesarlo que a alguien a quien consideras tu amigo. También puedes acudir a la consulta de un terapeuta profesional, ¡pero prefieres llegar a fin de mes comiendo todos los días!

Los secretos son, por otra parte, elementos fundamentales para estrechar lazos con otro ser. Cuando dos personas se guardan secretos mutuamente consiguen sentimientos de intimidad y confianza que refuerzan su relación. Pero si el amigo elegido como confidente resulta ser un lengua floja, el poder positivo del secreto se convierte en uno de los factores más destructivos de la amistad. Así que, si dudas de la fiabilidad de un amigo, no le confieses asuntos referentes al amor, la familia, el

sexo, el dinero, la enfermedad y las adicciones, como los ejemplos a continuación:

- Tu sueldo, sin importar si es superior o inferior al suyo.
- Infidelidades sexuales.
- Sorpresas o descubrimientos familiares.
- Tus visitas al psicólogo.
- Tu situación económica y tus deudas.
- Los problemas que tienes con tu pareja, con tu jefe, con tu suegra, etcétera.
- Alguna fortuna familiar.
- Que tienes algún familiar en la cárcel, si pregunta por él, dile que está fuera por motivos de trabajo.
- Tu actividad sexual.
- Tu cuenta bancaria secreta.

El verdadero amigo no sólo tiene la responsabilidad de guardar el secreto que tú le has confiado, sino que debe abstenerse de revelar que lo sabía una vez que se ha divulgado. Si quieres asegurarte de que tu secreto no sea revelado, solamente tienes que contárselo a un amigo egocéntrico: ¡éste nunca habla de los demás!

Curiosamente, también puede darse el caso inverso. Si un amigo que está atravesando una crisis personal (financiera, profesional o amorosa) te convierte a ti en depositario de sus más íntimos secretos o angustiosas preocupaciones buscando consuelo o ayuda, corres, paradójicamente, el riesgo de perderlo. Eres consciente de tu responsabilidad y no sólo guardas celosamente su secreto como corresponde al principio básico de una amistad, sino que tratas de ayudarlo moral, psicológica o incluso financieramente si de eso se trata. Sin embargo, el hecho de no haber revelado el esqueleto que tu amigo guarda en el armario se puede volver en contra tuya. Parece que hoy en día la fidelidad únicamente se puede esperar de tu perro.

Puede ser que el amigo que sufrió tan delicada situación y la superó felizmente, y que en su momento te agradeció el hecho de que compartieras, protegieras y lo ayudaras con sus problemas, ahora haya dejado de hablarte. Te ha borrado de su memoria. En su agenda de direcciones, tu nombre y teléfono han sido borrados con corrector. Se trata de un desagradecido que, en vez de reconocer tu discreta, leal y generosa conducta, te elimina de su vida ¡por conocer sus más íntimos secretos!

Te ve ahora como un potencial enemigo, capaz de usar algún día en su contra la información que posees. Se comporta como ese juez que envía a prisión a una persona inocente y ¡lo considera parte de su trabajo!

¿Por qué actúa así?
Club de poder

El lengua floja es una persona con baja autoestima, traicionar la confianza de un amigo divulgando su secreto tiene para él una importante motivación. No sólo libera la ansiedad que el secreto le hace sentir, sino que, al transmitirlo, consigue una cierta

reputación, es decir, reconocimiento social. Tú te enojarás por haber sido víctima de una traición, pero el amigo lengua floja obtiene un beneficio al tener el poder de alterar el pulso cardiaco de sus oyentes.

Se sitúa en una posición de «dominio» frente al resto de sus amigos que desconocen el secreto. Divulgando información íntima o confidencial se siente importante y su autoestima crece como un globo, que, lamentablemente para él, perderá consistencia con la misma rapidez con la que aumentó de volumen. Con su deslealtad, el amigo lengua floja consigue, además, otro beneficio: descubriendo tus secretos distrae la atención de los demás para que no indaguen en los suyos.

El amigo que te traiciona también puede estar corroído por la envidia. Revelar tus secretos es la forma que elige para dañarte. Por ejemplo, le resulta muy difícil soportar que tengas más éxito que él en alguna especialidad o en todo. Sin embargo, contándole información confidencial le has proporcionado una herramienta para vengarse de tu éxito. Un envidioso prefiere quebrarse una pierna antes que ver felices a sus amigos.

Estrategias defensivas

¿Romper o seguir?

El primer impulso que sientes al descubrir una traición es poner fin a esa amistad. Pero, una vez que estás tranquilo y asimilas lo ocurrido, quizá desees entender por qué tu amigo te ha traicionado. Es importante que como medida de precaución, evites contar tus más íntimos secretos al amigo lengua floja, a menos que, por alguna razón, te interese que tu secreto se divulgue. Si le confías un secreto a un amigo, asegúrate de que entienda que la información que vas a compartir con él es absolutamente confidencial y secreta. Pero, al mismo tiempo, no olvides que al confiarle un dato en exclusiva estás excitando en él la expectativa infantil de desear contárselo a los demás. Muchas veces, el amigo lengua floja traiciona más por debilidad que por el propósito de traicionar.

Si sospechas o dudas de que tu amigo sea capaz de guardar un secreto, hay un método para saber previamente si éste va a traicionar tu confianza. Comparte con él un secreto que no sea importante, pero que lo parezca, y observa después la rapidez y la extensión con que la confidencia es compartida por otras personas de tu círculo social. Cuidado, porque si eres amigo de un primo de un amigo que es cuñado del presentador de moda en televisión tu secreto puede incluso acabar en la televisión. Cómo pudieron Adán y Eva conversar sin tener más gente para poder chismorrear sobre ellos.

Si tu sospecha se confirma, descúbrele la experiencia anterior y verifica si él reconoce haber cometido la transgresión. Al principio, puede negarlo. Pero ante la evidencia no tendrá más remedio que aceptar su culpa. Si la conducta de tu amigo lengua floja no cambia, pero te interesa, por algún motivo, conservar su amistad,

deberás ser más precavido en lo sucesivo a la hora de seleccionar qué información hablar con él. También puedes disminuir el nivel de intimidad o la frecuencia de los contactos. Abstente completamente de confiarle cualquier información confidencial siguiendo esta máxima: «Tres pueden mantener un secreto si dos están muertos».

El informal

Un amigo no falla en una cita a no ser que haya muerto

ERNEST HEMINGWAY

EL INFORMAL ES ALGUIEN de quien puede asegurarse que llegará tarde hasta en la hora de su muerte. Es una persona impuntual, que se demora sistemáticamente en las citas, si es que no te deja plantado. El reloj en su muñeca es un artefacto tan inútil como un cenicero de una moto. A veces, si el informal es un amigo, tiene el detalle de avisarte media hora después de que cancela la reunión que tenía prevista contigo. No tiene en cuenta los perjuicios que ello pueda ocasionarte. Tampoco tiene como norma disculparse, y si lo hace, proporciona unas excusas increíbles (no por originales, sino por poco creíbles). ¡Ni siquiera se esfuerza en buscar buenas excusas!

Este rasgo de informalidad suele aparecer, tarde o temprano, en la conducta de algún amigo y la repite con mayor o menor frecuencia, a pesar de que siempre promete cumplir cualquier promesa, pacto o cita acordados. Es un defensor a ultranza del Principio de Delay que dice:

> Siempre que llegues puntual a una cita no habrá nadie allí para comprobarlo. Si, por el contrario, llegas tarde, todo el mundo habrá llegado antes que tú.

De acuerdo con este principio, el amigo impuntual ¡siempre tiene el tiempo justo para llegar tarde o no llegar!

La única misión que cumple a la perfección es la de decepcionarte cada vez que confías de nuevo en él. Lo más previsible en él son, precisamente, sus incumplimientos. Su papel como amigo casi nunca lo cumple. Las reglas sociales, por lo tanto, las interpreta siempre a su manera. El amigo informal es desconsiderado, irrespetuoso, inconsciente, impuntual, irresponsable y carece del sentido de confianza recíproca que se deben los amigos. ¡Arrimarte a él es como cobijarte bajo un árbol durante una tormenta!

He aquí una breve lista de algunas de sus promesas rotas:

- No acude a las citas y te deja plantado. No se molesta en disculparse.
- Se compromete a ayudarte en algún trabajo y se olvida de hacerlo.
- No contesta los correos electrónicos ni devuelve las llamadas telefónicas.
- No devuelve el libro o el objeto que le prestaste, aunque le aseguraste en su momento el valor afectivo que para ti representaba.
- Se olvida de reservar mesa en el restaurante o de recoger los boletos de algún espectáculo, aunque se haya comprometido a hacerlo.
- Se olvida de felicitarte en tu cumpleaños.
- Cambia cinco minutos antes de salir los planes de viajes que habían programado.
- Te llama por teléfono en la madrugada, por ningún motivo en especial.
- No cumple casi nada de lo que promete.

Cuando el humor es una cobarde huida de la realidad

Al amigo informal le resulta difícil, por no decir imposible, tener la dosis de formalidad suficiente para cumplir con los acuerdos a los que llega contigo o con cualquier otro amigo. Tiene un patrón de comportamiento del que no puede, no quiere o no sabe desprenderse. Por ejemplo, cuando algún colega suyo le pide almorzar juntos, él accede, a pesar de que se puso de acuerdo contigo con el mismo objetivo y el mismo día. Cancela su compromiso al último minuto y si muestras enfado por ello, te dice que pases por el restaurante, no para que te unas a la comida, sino para que lo saludes y te presente a su colega. Es difícil que, en ese instante, no te sientas humillado y despreciado, porque, la invitación a que vayas *sólo a saludarlos* contiene el siguiente mensaje implícito: «Tú no eres tan importante para mí como mi otro amigo.»

Incluso podríamos asegurar que, en algunos casos, su conducta irresponsable la considera parte de su identidad, algo que lo enorgullece más que un defecto. La forma caprichosa e interesada en la que actúa es una manera de llamar la atención o de distinguirse de los demás. El amigo informal no cree, además, que su informalidad provoque efectos realmente tan fastidiosos o graves como tú le aseguras. ¡Pero, en realidad, son todavía más molestos que ponerse el zapato en el pie equivocado!

Es más, cuando le recuerdas, enojado, que ha dejado de cumplir un compromiso, el amigo informal no se toma en serio el reproche, es capaz de bromear sobre ello. Y si no aceptas su jocosa forma de reaccionar, te acusa de exagerar las cosas y de carecer de sentido del humor. El amigo informal elige el humor como una táctica para evitar la realidad de los hechos y huir de ellos. Es, como diría Oscar Wilde, «la amabilidad del desesperado». El humor es, ciertamente, un mecanismo de defensa que nos protege de deprimirnos. Nadie con un mínimo de sentido común pondrá objeciones a las ventajas que el humor ofrece en el carácter de las personas, a menos de que se pretenda con el humor salvaguardar o justificar las graves repercusiones

que puedan tener las acciones irresponsables.

La propensión que el amigo informal tiene a utilizar el humor en todas sus faltas es el origen de muchas situaciones problemáticas que padeces con él. No todo en la vida se puede tratar desde el mismo ángulo. El amigo informal no toma nada en serio y se ríe de su propia informalidad. No es consciente de que su actitud lo aleja de sus amigos. Tener sentido del humor es un formidable triunfo en la vida, es muy saludable. Cada vez que ríes aumentas un par de días tu existencia, pero abusar de él al reírse de todo y repitiéndote lo mismo termina por fastidiarte. Ya se sabe, «chiste repetido sale podrido».

Si le pides reiteradamente una prenda o un libro que le prestaste, puede argumentar que no te lo devuelve porque tiene necesidad de conservar un pedazo de ti como símbolo de su amistad. Esto es una humorística interpretación de una apropiación inapropiada de algo tuyo que difícilmente puede hacerte gracia. Si algo se toma en serio el amigo informal ¡es que no se toma nada en serio!

Todo pasa por el singular sentido del humor del amigo informal. Lo curioso de todo es que puede tener su explicación: la baja autoestima de este amigo le impide devolverte lo que le prestaste. No tanto por el interés económico del objeto, sino por su aspecto psicológico compensatorio. Al conservar algo tuyo que él ha compartido, le ayuda al informal a sentirse emocionalmente más valioso, representa algo como el autógrafo que tan celosamente conserva el fan de su ídolo. ¡Lo malo es que te ha confundido con el departamento de oportunidades de un gran almacén!

Aunque menos grave, pero igualmente muestra de su informalidad es cuando te anuncia haberte traído un regalo de su viaje a Chile, pero pasan las semanas, los meses, y los años sin que te lo entregue, a pesar de que te recuerda periódicamente que va a hacerlo. La única reflexión que te haces de su descortesía es que si tú quieres el regalo chileno del que tanto te habla, deberás viajar a Santiago y comprártelo tú mismo a tu gusto.

En este sentido, el amigo informal carece del más mínimo respeto hacia ti, desconoce la empatía, y seguro cree que ésta es una nueva droga o algo así. No sabe ponerse en tu lugar ni puede entender los motivos de tu justificado enfado. No es consciente de su responsabilidad ante el compromiso adquirido contigo. Porque un compromiso es hacer lo que dijiste que harías mucho después de haber pasado el sentimiento con que lo dijiste, pero a él no le remuerde la conciencia. La tiene limpia porque nunca la ha usado. La formalidad le trae sin cuidado. ¡El amigo informal es como esa piedra arrojada al aire que le da igual subir que bajar!

¿Por qué actúa así?
Puedo prometer y prometo…

No cabe duda de que la irresponsabilidad es el rasgo más característico del amigo informal. Alguien responsable se esfuerza por cumplir el compromiso contraído. Se

supone que, previo a contraer el compromiso, uno ha evaluado racionalmente y de forma realista las posibilidades que tenía de poder realizarlo, pero no. El inmaduro amigo informal esparce sus energías en otras direcciones. A veces, a pesar de sus reiteradas muestras informales y, en un sublime acto de fe, quieres asegurarte de que esta nefasta compañía romperá algún día su hábito y le formulas la típica pregunta: «¿Estás seguro de que podrás hacerme este favor?» —y responderá él con total convicción— «Sí, naturalmente, ningún problema».

La idea que el amigo informal tiene del compromiso es ésta: «Poco importa mi promesa. Sé que las personas que aceptan hacer un favor son mejor vistas que las que se niegan. Parecen más entusiastas, más positivas, más dinámicas». Así que, al amigo informal, parece importarle únicamente la imagen a primera vista, la apariencia. Pero la experiencia que tú tienes con él no puede dejar que te engañes. Es evidente: se trata de una persona de la que no te puedes fiar para que cumpla ningún compromiso. Actúa como aquel padre hipócrita que le juraba al niño que había roto su alcancía ¡tratando de meter una moneda muy grande en ella!

Por otra parte, aceptar compromisos sin ánimo o disposición de cumplirlos puede responder al deseo de no perder tu estima como amigo. Y es muy probable que el origen de la falta de responsabilidad del amigo informal provenga de la ausencia de una autoridad paternal en su infancia. Pues seguramente, en sus años de formación, no seguía con rigor su plan de estudios o saltaba de una actividad a otra sin ser consciente de su responsabilidad por no tener a su alrededor alguien que le exigiera el cumplimiento de su deber. Es posible también que el informal no haya sido siempre así. Si su informalidad ha ido *in crescendo* en los últimos años y la víctima siempre has sido tú, exclusivamente, podría tratarse, aunque no es habitual, de un síntoma de querer romper la relación contigo. En cualquier caso, te corresponde a ti decidir si estás dispuesto a cortar tu amistad con el informal. Sobre todo, si consideras improbable que pueda cambiar su actitud. La mayor fuerza que tenemos para crecer está en nuestra capacidad de elegir el camino a seguir.

Estrategias defensivas

Confrontación directa

Si los problemas con el informal son excesivamente frecuentes, es una señal bastante clara para que reconsideres dedicar tu tiempo y energía a otro amigo más formal y respetuoso, porque el actual ha demostrado tener la misma responsabilidad que una aguja de un reloj averiado.

Trata de hablarle clara, pero amablemente, de su forma de actuar y de distanciarte. Una manera emocionalmente correcta de hacerlo es ir rebajando las expectativas que tienes con el amigo informal, de forma que las citas, las reuniones, las colaboraciones o las promesas que recibas de él se reduzcan al mínimo hasta que no sea más que una tarjeta anual de felicitación de Navidad.

Recuperación o el síndrome del jardinero

Si, en cambio, el amigo informal posee otras virtudes como para que desees continuar la relación, también exprésale claramente tu decepción. Una forma de tratar de cambiar la actitud del amigo informal es ayudarlo a entender las graves consecuencias de sus promesas rotas. Transmítele los sentimientos que experimentas con su conducta y los daños psicológicos, morales, e incluso económicos que tal comportamiento te inflige. O, por el contrario, averigua las razones de sus incumplimientos y, en función del interés que tengas con él, ayúdalo a salir de su estado de inconsciencia mientras manejas con paciencia la situación. Pero, cuidado: es bueno ayudar a tus amigos a levantar la carga, pero no te consideres obligado a llevársela.

Por tanto, si intentas continuar la relación con el amigo informal no lo obligues a prometer algo que no va a cumplir. Dile, simplemente, que te avise con la suficiente antelación sobre cualquier cambio de planes, siempre que haya razones sólidas para ello, o que te confirme unas horas antes, telefónicamente, de que no hay ningún problema por su parte, con el fin de que tú estés seguro de su cumplimiento. Pero, por si las dudas, no te fíes. Una medida preventiva a tomar es disponer de un plan alternativo por si, a pesar de todo, el amigo informal te provoca de nuevo el síndrome del jardinero: ¡te deja plantado!

El chantajista emocional

En el mundo suele llamarse habilidad a la falta de vergüenza

CÁNDIDO NOCEDAL

¡Ya se ha salido otra vez con la suya!
Siempre acabo accediendo a sus deseos.
¿Por qué no le dije lo que realmente sentía?
¿Por qué no quiere nunca tomar en cuenta mi opinión?

Son quejas que te diriges a ti mismo cuando alguno de tus amigos te hace sentir a menudo frustrado, resentido o decepcionado. El nombre del amigo, con el que casi nunca ganas en situaciones en las que ambos defienden sus intereses sociales, económicos o profesionales, es el de un chantajista emocional. Es un *self made man*, es decir, se hizo malvado sin ayuda de nadie.

El chantajista emocional es un manipulador habilidoso. En el mejor de los casos te envuelve en una intimidad cálida y amable cuando él quiere conseguir lo que desea. Pero si opones resistencia a sus pretensiones, este amigo no se demora ni un minuto en recurrir a otras estrategias más efectivas: te amenaza psicológicamente sumiéndote en un estado de culpabilidad y reproche que no puedes resistir, llegando incluso a dejar de hablarte. Tú, al final, acabas rindiéndote aunque sea para mantener la paz. Porque ante un asalto en el que te gritan «¡la bolsa o la vida!», no puedes decir: «Lo tengo que pensar».

Lo curioso es que, muchas veces, este amigo no es demasiado consciente de las tácticas que emplea para conseguir sus propósitos. Tiene tan interiorizadas sus estrategias que cree que son patrones comunes a cualquier conducta humana, heredados por vía genética. El amigo chantajista puede presentar distintas caras: unas son vehementes, otras pasivas y algunas hasta se disfrazan de Santa Claus. Otras son directas o indirectas, y también las hay extremadamente sutiles, que son las más

difíciles de detectar. También existe el amigo que sólo chantajea ocasionalmente, pero éste no es objeto de nuestro análisis. El amigo chantajista emocional se descubre porque es insensible, egoísta, dominante, resentido, autoritario, insidioso, amenazador y rastrero. Pero ten cuidado, el amigo chantajista ocasional parece, muchas veces, una persona cariñosa y sufrida, incapaz de practicar tan detestables métodos en sus relaciones amistosas, pero es un espejismo. Sus principales tácticas son:

- Castigadora: te hace saber lo que exactamente quiere y las consecuencias que tendrás que afrontar si no atiendes su solicitud.
- Autocastigadora: te anuncia el daño que él mismo se va a infligir si no lo complaces. Te hace sentir culpable de lo que le pueda pasar: enfermarse, caer en una depresión, darse a la bebida o en casos extremos, suicidarse.
- Amenazadora: te asegura que conseguirá lo que quiere, te guste o no. Intenta despertar tu culpabilidad.
- Atormentadora: te somete a una serie de pruebas y te promete una recompensa maravillosa si le das lo que él quiere.

Veamos a continuación, algunas de sus formas de ponerlas en práctica, si escuchas algunas de las siguientes frases en boca de un amigo, ponte en guardia, tienes ante ti a un chantajista emocional:

- Si realmente eres mi amigo, no deberías negarte.
- Yo, en tu lugar, no me lo pensaría más.
- ¡Después de todo lo que he hecho por ti!
- ¿Cómo puedes ser tan egoísta?
- Tú sabes que, con todo lo que sé de ti podría hundirte, pero me considero aún tu amigo…
- Estoy seguro de que no me obligarás a hacer algo de lo que podrías arrepentirte.
- Si tú no apoyas mi idea en la empresa, no podré recomendarte para el ascenso.
- Tú eres la única persona que puede ayudarme.
- Nuestra relación de amistad sería mucho más fácil si tú…
- Lo único que te pido es que me prestes ese dinero. ¿Tú eres mi mejor amigo, no?

El chantajista emocional dispone de un largo repertorio de frases para influir en ti. Con ellas intenta controlar cómo te sientes, cómo tienes que comportarte o cómo tienes que pensar… ¡sin pedirte permiso!

Tú puedes ser inteligente y exitoso en otros aspectos de la vida, pero si tienes la desgracia de toparte con un amigo que te chantajea emocionalmente con este tipo de frases, vas a sentirte herido, culpable, miedoso, desprotegido, impotente y desconcertado. Caes en sus redes como una mosca en una telaraña, porque el amigo chantajista te deja entrever las consecuencias que te acarreará oponerte a sus deseos.

Los norteamericanos tienen una regla rápida para descubrir a un posible chantajista emocional: «Si alguien te mira como lo haría un cabrito, actúa como un

cabrito y parece un cabrito, lo más probable es que sea un cabrito».

Perfil del amigo chantajista emocional

El chantaje emocional es una poderosa estrategia para manipularte, directa o indirectamente, consciente o inconscientemente, y castigarte si no te doblegas a las pretensiones de esta peligrosa amistad. El mensaje que el amigo chantajista emocional te transmite es claro: «Si no accedes a hacer lo que quiero, sufrirás». Esta frase está definida de forma muy precisa por la terapeuta norteamericana Susan Forward, al referirse a las personas manipuladoras en general.

El abanico de amenazas de que dispone el amigo chantajista es muy diverso. Puede, por ejemplo, amenazarte con divulgar información sobre tu pasado y arruinar tu actual reputación. O tal vez te pida un «préstamo» que no te devolverá, sólo para mantener oculto un secreto, tuyo, de tus padres o de algún familiar directo, pues ¿en qué familia no hay algún miembro con antecedentes «vergonzosos»: alcoholismo, corrupción, enfermedad mental, suicidio, robo, abusos, defraudación al fisco o, simplemente, ha movido sus influencias para eludir el pago de una multa de tráfico? El objetivo del amigo chantajista emocional es conseguir tu claudicación, y la mayoría de las veces, la consigue. Porque no resulta muy ventajoso enfrentarse con sus armas… ¡El chantajista emocional siempre tiene un as bajo la manga al que, sin duda, no podrás enfrentarte!

Por lo general, el amigo chantajista conoce cuáles son tus debilidades, y si tu relación con él proviene de los años de infancia, también conoce tus más profundos secretos. Sabiendo que tú, como cualquier otro ser humano, deseas que te quieran y que quieres recibir reconocimiento social, el chantajista emocional te amenaza con negarte también su amistad. Te hace sentir lo mucho que perderías sin él, o ataca tu personalidad por donde más te duele. Por ejemplo, si tú estás orgulloso de tu forma de ser generosa y atenta, él te acusará de ser egoísta y desconsiderado, para conseguir que accedas a sus peticiones.

Si, en cambio, valoras el dinero o la seguridad, sus amenazas se dirigirán a estos aspectos que tú estimas especialmente. Y si estas fórmulas no surten el efecto deseado por él, apelará, si tienes principios religiosos, a tu *best seller* favorito: «La Biblia dice que…».

Y si te consideras (y te consideran los demás) una persona racional, objetiva, sensata y equilibrada, te dirá mirándote a los ojos como si viera en ti a un tarado: «Sé de muy buena tinta que un psiquiatra te tuvo que tratar durante mucho tiempo…».

Si, a pesar de ello, no cedes, insistirá una y otra vez con nuevas amenazas. Su actitud es como la pugna entre el arroyo y la roca en la que siempre triunfa el arroyo. No porque éste sea más fuerte, sino porque persevera…

Pero, si, extrañamente, le remuerde la conciencia, cambiará de proceder adaptando su conducta a lo que a él le convenga. Cultivar la amistad con este tipo de personas

tan manipuladoras es contaminante y perjudicial para tu salud. Porque la amplia gama de opciones que te ofrece el chantajista emocional para que cumplas sus pretensiones, es la misma que ofrecía el famoso fabricante de automóviles Henry Ford a sus clientes:

«Usted puede elegir el color que desee para su automóvil, siempre y cuando sea el negro».

Muchas veces te preguntas cómo una persona inteligente como tú puede encontrarse atrapada por una conducta tan peligrosa como la de este amigo. Una de las razones es que el chantajista emocional se preocupa, en la mayoría de los casos, de que sus intenciones no se perciban claramente. Usa una forma de hablar oscura, confusa, insidiosa, que llega a provocarte un cierto temor o alguna culpabilidad sin saber muy bien porqué. Anteriormente, se han descrito algunas de las frases que pueden delatar al amigo chantajista. Pero, a continuación, se muestran algunas de sus actitudes que te permitirán igualmente estar alerta ante su presencia:

- Te etiqueta con frecuencia de mal amigo o egoísta cuando no muestras predisposición a complacerle.
- Cuando te propone algo no tiene nunca en cuenta tus necesidades, sentimientos o emociones.
- Te amenaza sutilmente con romper su amistad contigo si no accedes a sus deseos.
- Te insinúa que te sentirás culpable si no haces lo que él quiere.
- Acostumbra a sobornar con dinero a camareros, porteros o empleados de servicios para conseguir mejor trato o información que le interesa.

La respuesta afirmativa a alguna de estas preguntas demuestra que te encuentras frente a un amigo realmente peligroso que puede crearte muchas dificultades en tu vida.

¡Tienes que afrontarlo de forma práctica!

¿Por qué actúa así?
¿Cómo me vas a negar esto a mí que soy tu mejor amigo?

El amigo que chantajea emocionalmente es alguien que no sólo está decidido a conseguir lo que quiere, sino que siente miedo de perder el control o el poder que tiene sobre ti, o incluso teme perder tu amistad. Estos temores, en algunos casos, pueden tener su origen en un sentimiento de ansiedad o inadaptación social. En otros casos, puede ser una reacción a acontecimientos estresantes que padece, como el abandono de su pareja, un problema profesional grave o algún cambio importante en su vida personal, como que su nombre ya no aparezca en negritas en el directorio telefónico.

El chantajista emocional no es necesariamente malvado, sino que emplea el chantaje como una fórmula para sentirse seguro y poderoso. Es decir, es el

mecanismo de defensa elegido para luchar contra sus propios temores y ansiedades. No le importa cuan largo y pesado pueda resultar el juego del chantajeo, porque odia perder. Tampoco le importan los sentimientos de los demás, ni que éstos pierdan su confianza en él. Pero ¿por qué es capaz de actuar así y castigar a un amigo de forma tan detestable?

La respuesta es que el chantajista emocional no acepta una negativa, ni tolera la frustración que le provoca no conseguir lo que desea. Cualquier amigo admite de otro cualquier rechazo si éste es razonable y fundamentado, pero en la mentalidad del chantajista emocional su frustración por no conseguir del amigo lo que desea va mucho más allá. Cree, además, que es una falta de respeto y confianza hacia él. La reflexión que se hace es: «¿Cómo me va a negar esto a mí si soy su mejor amigo?».

Estrategias defensivas

Frente al «chantajista emocional» de ocasión

El chantajista necesita de tu cooperación para lograr sus objetivos. Él, por razones de relación amistosa, conoce tus fibras sensibles, las que te hieren si alguien las toca. Como consecuencia, se aprovecha de esto para manipularte. Condiciona la solución de sus problemas para que tengas que cambiar de actitud, es decir, complacerle, para que la relación funcione. Pero lo que tú realmente necesitas es entenderte a ti mismo para cambiar la manera de interactuar con él. Porque cada vez que lo recompensas y caes atrapado en su telaraña, le estás mostrando el camino para que lo vuelva a hacer de nuevo. Hay que evitar caer en la trampa de creer que si no accedes a sus demandas vas a parecer egoísta o falto de sentimientos que no corresponden con las bases de la amistad.

Cuando te sientas bajo la presión psicológica del amigo chantajista de ocasión, no tienes por qué sentirte culpable, ni mala persona, ni desleal, ni mal amigo por no poder o no querer complacerlo. Y mucho menos cuando el amigo emplea reiteradamente el chantaje emocional como base de su relación. Por tanto, si sus chantajes son frecuentes, lo mejor es abandonarlo tan rápido como sea posible. Sin miedo a sus amenazas.

Sin embargo, si sientes que tu amigo trata de forzar tu voluntad sólo muy ocasionalmente, puedes optar por la técnica del aplazamiento mediante la meditación. El primer paso consiste en darte tiempo para responder, lo que puedes hacer mediante alguna de las frases que siguen a continuación:

- No puedo responderte en este momento. Necesito tiempo para meditarlo. Deja que lo conversemos más adelante.
- Lo que me pides es muy importante como para que yo pueda tomar una decisión inmediatamente. Así, que, necesito meditarlo con detenimiento.

Lo bueno de la meditación es que convierte el «no hacer nada» en algo respetable.

El amigo chantajista emocional, seguramente, seguirá insistiendo. Pero tú tienes que repetir una y otra vez las mismas respuestas anteriores (puedes cambiar algún verbo o sustantivo para no parecer un disco rayado) y tomarte el tiempo que creas necesario. Puedes decidir rápidamente si tomas carne o pescado, pero no sobre aspectos importantes de tu vida.

El consejero

Es tan fácil como inútil dar consejos a los demás

O'MALLEY

Casi todo el mundo, salvo los adolescentes que lo saben todo, necesita o ha necesitado en algún momento un consejo. Pocas actividades profesionales pueden también desarrollarse sin requerir la supervisión o el consejo de un experto. Ese que aporta sus conocimientos y te explica al final por qué no funcionaron sus planes. Sin embargo, cuando alguien tiene problemas o atraviesa alguna crisis personal no siempre son bien recibidos los consejos de los demás. Siempre se ha dicho que los consejos son poco apreciados: los que más los necesitan son los que menos los aceptan.

Consejeros no autorizados

Existe una razón básica para rechazar los consejos. No se admiten, especialmente, cuando no han sido requeridos. Pero siempre hay un amigo propenso a aconsejarte por cualquier cosa grave o nimia, sin que tú le hayas solicitado nada. No puede evitar ocuparse de tus asuntos, dar consejos es para él una reacción instintiva y tan necesaria como el agua para un sediento: es el amigo consejero. Él siempre tiene una opinión sobre lo que no le incumbe a nadie más que a ti. Tener opiniones no es criticable. Lo que resulta insoportable es que no se las guarde en su disco duro y te las endose todas, sin cesar, en forma de consejos, por ejemplo: «Deberías cantarle las cuarenta a tu jefe…», «déjalo ya, este hombre no te conviene, ¿no lo ves?» o «consientes demasiado a tus hijos». Si le rechazas su consejo, reacciona enseguida con una frase típica de los padres tradicionales: «Ay, hijo, te lo digo por tu bien…».

El amigo consejero emite juicios sobre cualquier evento tuyo, aunque no tenga conocimientos específicos sobre la materia. No importa que se trate de pedagogía, de

dónde comprar mejor y más barato, de salud, de psicología, de inversiones en preservativos, de trabajo, de enfermedades tropicales o hasta de un simple resfrío. En este sentido, Kin Hubbard decía que «un mal resfriado no sería tan molesto si no fuera por los consejos de nuestros amigos».

El amigo consejero quiere decidir en lugar de tus padres, de tu pareja o de ti mismo. Vomita constantemente asesoramiento sobre cualquier circunstancia, momento y materia. Siente una auténtica vocación por dar consejos. Es también especialista en bombardearte con esas frases típicas que empiezan con «¿por qué?», como pidiéndote explicaciones por todo lo que haces o dejas de hacer: «¿por qué no te compras este vestido? Te sentaría divino» o «¿por qué no llamas en vez de esperar a que te llamen?»

Aunque, a menudo, el alma de consejero, como veremos más adelante, la enfoca más para sus fines que para los tuyos. Una amiga del trabajo, por ejemplo, observaba que su compañera llegaba a la oficina exhausta. Llevaba y traía diariamente a su hijo a clase de música. Un viaje en automóvil en el que invertía más de una hora antes de ingresar a su trabajo y otro tanto después. El programa de música era interesante, pero le estaba costando la vida. Su colega, preocupada por ello (y porque tenía que hacerse cargo del trabajo que ella no hacía), le dijo: «¿Qué estas haciendo?, vas a enfermar o volverte loca». Para su asombro, la madre se sintió ofendida y le respondió: «¿Quién eres tú para decirme cómo tengo que educar a mi hijo?». Desde entonces, la consejera se muerde la lengua cada vez que ve algo en su amiga que considera inapropiado. Oscar Wilde lo tenía muy claro, él decía: «¡Es siempre una idiotez dar consejos, pero un buen consejo es absolutamente fatal!».

Dar consejos no solicitados como hace el amigo con esta «vocación» trae a menudo consecuencias. En principio, los consejos no solicitados, no importa que se den con la mejor de las intenciones, se suelen experimentar como críticas. Además, cuando uno está fuera del problema es fácil ver cosas que te parecen inadecuadas y crees que, como amigo, es tu obligación hablar de ello. Mas el consejo es como el aceite de ricino: ¡fácil para darlo, pero malísimo de tomar!

¿Por qué los consejos no solicitados te caen muy pesado?

¿Por qué te sientan tan mal las constantes recomendaciones del amigo consejero? La razón principal es que las percibes como críticas enmascaradas, cosa que te enoja y te ofende. Poco importa si encierran una maravillosa intención, siempre hay más motivos: el amigo consejero se erige como un ser protector que se sitúa en un plano superior a ti. Te hace sentir, por tanto, una persona inferior, insegura e infantil que no sabe resolver sus propios problemas. Su supuesta posesión de un libro que le da la solución a todo es como si le confiriese al amigo consejero el privilegio de empezar un partido con dos goles de ventaja. Sin embargo, ante una situación problemática, lo que necesitas de un amigo no son consejos que tú no le has requerido, sino que te

ayude a reflexionar, a caminar y a encontrar la respuesta por ti mismo. Por último, el consejo no solicitado de tu amigo frecuentemente significa también una intromisión en tu intimidad, cosa que no debes admitir. Sin embargo, lo más paradójico del amigo consejero es que, a veces, puede dar maravillosos consejos que es incapaz de aplicarse a sí mismo.

En ocasiones, el amigo consejero se cree también clarividente y va más lejos que tú en sus percepciones. Cree advertir algún problema con tu hijo adolescente (alcohol, drogas, sexo precoz, malas compañías) y tampoco puede resistirse a emitir sus mensajes. Está convencido de que tú, aun siendo su padre, no eres consciente del problema o lo subestimas y te aconseja: «Controla más a tu hijo» o comenta con desdén: «No debes permitirle que lleve esa melena».

Los padres a menudo creemos que nuestros hijos son una continuación de nosotros. Así que el consejo que recibes del amigo lo interpretas como una crítica hacia ti. En tal caso, hay que aplicar rápidamente la regla de oro número uno: Un «buen» consejo de este amigo es como un insulto: debe ser olvidado.

¿Por qué actúa así?
¡Un nuevo salvador llega a tu condenada vida!

El amigo consejero es una mezcla de entrometido, pedante y psicoterapeuta. Y, aparentemente, se muestra muy seguro de sí mismo. Pero, en realidad, sufre de una falta de autoestima que busca compensarla a través del reconocimiento de los demás. El mensaje que se transmite a sí mismo para aumentar su autoestima y que quiere creer es: «para mis amigos, mi familia y mis colegas, yo soy el que cuenta, a *quién* le piden consejo y el que los tranquiliza dando consejos». La sensación de ser útil para el equilibrio emocional de sus amigos le reconforta hasta el punto de creerse imprescindible para los demás. Siempre te dice las cosas que tú tienes que cambiar sin que él se plantee nunca cambiar ninguna de las suyas.

El amigo consejero alimenta su narcisismo dando recomendaciones. Es un personaje que no se quiere, recordemos que muy seguido tiene un déficit de autoestima, busca valorizarse por medio de la imagen de salvador que le devuelven los que reciben sus consejos y el poder y la sabiduría que éstos le reconocen. Deducción altamente arriesgada, puesto que los beneficiarios de este servicio gratuito de consejería raramente le muestran el reconocimiento y las medallas que el amigo consejero espera, sino más bien irritación y rechazo por su intrusión. Pero el amigo consejero no desiste de su impulso. Piensa, como el boxeador, que es mejor dar que recibir.

Otra interpretación adicional al argumento anterior es que repartir consejos a diestra y siniestra, como quien reparte volantes de pizza en la entrada del metro, es para el amigo consejero una forma de evitar encontrarse consigo mismo. Así, nunca se siente amenazado de que alguien le pregunte sobre sí mismo. Se trata de una

estrategia inconsciente para huir de sus propias emociones y rehusar toda introspección sobre la naturaleza de sus problemas. Por esta razón, esta clase de amigos es incapaz de vivir una relación íntima de amistad, puesto que le resulta prácticamente imposible hablar de él mismo (o incluso mirarse a sí mismo). Hablar de los demás y preocuparse de sus problemas es una manera de esconder su propia personalidad, de llevar constantemente puesta una máscara, aunque el carnaval haya quedado atrás. Porque, como se sabe, una relación de amistad está basada en el intercambio de pareceres e intimidades, pero si tal intercambio no es mutuo, la amistad se resiente, se infantiliza. Además, dar consejos es inútil, ¿cómo esperar que las personas aprendan de su propia experiencia si no son capaces de aprender de la ajena?

En ciertas ocasiones, el amigo consejero se pasa su vida mezclándola con la tuya. Y cuando advierte, por ejemplo, que tienes algún problema con tu pareja te propone que la llames para ayudarlos a resolverlo. En estos casos, es posible que este tipo de consejeros no pueda soportar la angustia de verte infeliz y se sienta culpable de no ayudar aunque nadie se lo haya pedido. Esta culpabilidad puede provenir de su sentimiento inconsciente de considerarse indigno de vivir. Es probable que el amigo consejero haya sido forzado a afrontar de chico serios problemas de adultos que, evidentemente, no le correspondían por su edad. De adulto, reproduce el mismo esquema con los de su círculo amical o familiar. En cualquier caso, el amigo consejero te considera a ti una persona incapaz de hacerte cargo de ti mismo y de decidir lo que es bueno para ti. Disponer de un asesor así en tu vida, es como contratar a un elefante para que te enseñe zoología.

El caso de Martine, de 51 años, arquitecta francesa, nos ayuda a comprender la falta de conciencia que esta clase de amigos tiene muchas veces sobre su irritante conducta, nos cuenta:

Me sentía sola. No conseguía engancharme a una relación estable. Me encanta hacer buenos amigos, pero me abandonaban al poco tiempo de conocerme. Entonces decidí hacer terapia de grupo. Descubrí que siempre tenía una opinión o un consejo sobre la vida de los demás participantes, y les daba sin cesar consejos de cómo comportarse. Y lo mismo hacía con mis amigos. Cuando iba a casa de algunos de ellos, les explicaba cómo debían cocinar, vestirse, decorar, tratar a su pareja, a su jefe o educar a sus hijos. Ahora, en vez de aconsejar a los demás, me exijo sistemáticamente ocuparme de mis problemas.

Estrategias defensivas

Confrontación directa

Las personas consejeras por vocación no tienen, por lo general, conciencia de su conducta. Están convencidas de tener un buen corazón y desear lo mejor para sus amigos, familias y demás afectados. Si alguna de sus víctimas le muestra su

entremetimiento, el amigo consejero la rechaza inmediatamente y responde con firmeza: «¿Qué yo me meto en tu vida?»

Su frágil autoestima puede quebrarse y se pondrá a la defensiva por el daño moral que le infliges al rechazar sus consejos. Si es posible, la mejor táctica con el amigo consejero es estar alerta y no permitirle, ni siquiera la primera vez, que se crea con el derecho a inmiscuirse en tu intimidad. A veces no es fácil porque pasas por alto su inoportuno consejo, porque piensas que ha sido un desliz o una metedura de pata involuntaria. No obstante, si percibes muy pronto su tendencia consejera, conviene dejar claro desde un principio tu postura. Di exactamente lo que quieres. Por ejemplo, en un partido de tenis: «Por favor, no me des consejos, y menos en mitad del partido. Me pone nervioso». Y si repite su conducta, recuérdale inmediatamente: «¡Ahora lo estás haciendo otra vez!»

Por lo tanto, es muy importante que el amigo consejero, que sólo debe darte consejos si tú se lo pides, distinga el papel de ayudante del de salvador, que es el que se ha adjudicado: «Te agradezco tu ayuda, pero es mi vida, no la tuya, y no deseo que ocupes mi lugar. Si necesito tu ayuda, no dudes de que te la pediré».

Cambiar los papeles por una vez o seguir el consejo de Josh Billings

Si tienes interés en conservar la amistad del amigo consejero, decídete de una vez. Hazle comprender que él no tiene por qué dirigir tu vida ni tratar de resolver tus problemas de adulto como si fueras un niño, dile que cada uno debe ocuparse de sí mismo. Sin excluir que, en un momento determinado, puedas solicitar su ayuda, sin que eso lo autorice a infantilizar la relación. Para que tu amigo pueda dejar de tener un comportamiento intrusivo, debes exigir que acepte tus diferencias, es necesario que comprenda y tenga empatía con tus necesidades sin traer a colación constantemente su propia experiencia; y, sobre todo, que se interese por sí mismo. Si dispone de tiempo, es una buena idea que se inscriba en un voluntariado para ayudar a gente desprotegida, a personas ancianas solas o a gente con dificultades físicas o psíquicas. Es una forma mucho más constructiva de intervenir en la vida de los demás. Con tu aportación, te habrás limitado a seguir el consejo del escritor norteamericano Josh Billings: «Cuando alguien viene a darme un consejo, busco el tipo de consejo que él necesita para dárselo.»

El complicado

Nada hay más complicado que simplificar y nada más sencillo que complicar

ANÓNIMO

¿No te has encontrado con este tipo de amigo al que, tras proponerle espontáneamente salir a cenar, ir al cine o simplemente dar un paseo se deshace en argumentos para eludir la sugerencia? No tiene aparentemente nada contra ti. Incluso, en el fondo, puede gustarle tu idea, pero no puede aceptarla. Cualquier actividad que no tenga prevista y para la que no se siente emocionalmente preparado lo aflige, lo descoloca y lo turba. Es de esa clase de personas que si le deseas que pase un buen día puede responderte: «Gracias, pero tengo otros planes».

El amigo complicado es alguien que no piensa que vivir sea nada sencillo. Si su automóvil, por ejemplo, se empeña en no arrancar, empieza a preguntarse: «¿Qué voy a hacer?», «¿Y si la avería es irreparable y tengo que cambiar de coche?», «Si es así, tendré que pedir un préstamo a mi banco» o «¿Y si no me lo concede?». Y entretanto, sigue con inquietantes preocupaciones como: «¿Cómo llevo los niños al colegio?», «¿cómo nos iremos de vacaciones?». Y acaba preguntándose: «¿Por qué la vida es tan complicada?».

¿Puede una gata parir conejos? o técnicas para complicarse hasta el absurdo…

El amigo complicado convierte cualquier hecho cotidiano, como una simple avería automovilística, en una catástrofe personal. ¡Es un milagro que no se le vaya todo el sueldo en terapias! Hasta la más simple invitación que le puedas dar para salir de casa es para este amigo un tremendo dilema. Encontrará los más ridículos pretextos para evitar aceptarla: «¿Y si me llama alguien por teléfono durante mi ausencia?», «¿y si

hay un cambio climatológico y me pilla con ropa inadecuada?» o «¿estaré de vuelta a tiempo para ver la última telenovela?».

Para este amigo no hay nada más angustiante que la pérdida de control de su vida, es decir, tener que dejarse llevar por alguna situación que no tenía planificada. De ahí que su reacción inmediata a esta pérdida de control sea contrarrestarla con los argumentos más retorcidos para evitar cualquier imprevisto, por simple que éste sea. Su mano derecha siempre debe saber lo que hace la izquierda.

Este amigo es, pues, especialista, obviamente, en complicarse la vida. Si tienes la desgracia de tener una amistad así, comprobarás que no puede evitar percibir los actos más intrascendentes o, admitámoslo, también los pequeños problemas, como adversidades tan difíciles de superar como ascender el Everest en bicicleta o como catástrofes dignas de figurar en la primera plana del *New York Times*. «¿Por qué hacerlo sencillo si se puede hacer complicado?» es un proverbio judío que el amigo complicado parece haber grabado a fuego en su mente para convertir su vida en un monumental jeroglífico. La realidad para el amigo complicado nunca coincide con su manera de ver el mundo. Parece un aventajado discípulo de Hegel, que proponía la evolución del raciocinio por medio de una dialéctica de oposición sistemática: tesis - antítesis - síntesis, aunque este amigo nunca llega a la última fase. Esta forma de pensar, impregnada de ansiedad, conduce a la idea de que cualquier pequeño problema nunca puede tener una solución fácil, sino que genera necesariamente otros problemas múltiples en cadena. Y es que los amigos complicados son como los cantineros: ¡muy agitadores!

Recuerdo a un conocido que, cuando quería invitar a su casa a un grupo de amigos, empezaba un interminable círculo vicioso de preguntas al estilo de: «¿A cuántos invito?, ¿a quiénes?, ¿qué puedo ofrecerles?, ¿lo sabrán apreciar?, ¿se decepcionarán?, ¿se enojarán los amigos que no invitaré?, ¿serán sus personalidades compatibles en la reunión?, ¿y, después, qué?». Y así, hasta el infinito. Estos temores los desmenuza hasta dimensiones irracionales que te pueden marear o hacer perder la paciencia. Si se analizan sus razonamientos es fácil descubrir la falta de fundamento de la mayoría de ellos y la incapacidad de la persona complicada por relativizar las cosas. Cualquier persona razonable sabe que ser emperador o pirata depende de la cantidad de barcos que uno tenga.

Los adictos al arte de complicarse la vida no parecen tener ningún sentido de organización racional, tampoco un metro para medir de forma más realista las dificultades o los problemas que se les presentan. Su comportamiento denota una excesiva preocupación por no perder ni un ápice el control de su vida. Cada situación que el amigo complicado tiene que afrontar, la analiza, la desmenuza y la sopesa desde todos los ángulos posibles hasta extremos enfermizos. Se empeña en hacer *a priori* toda clase de consideraciones cautelosas en un ejercicio casi siempre inútil de prever sus consecuencias, sin dejar el mínimo resquicio al azar o a la fantasía. El amigo complicado tiende a ser inseguro, agorero, masoquista, irracional,

perfeccionista, manipulador, pesimista y posee un cierto grado de neurosis. Por la noche, por ejemplo, no puede conciliar el sueño hasta que piensa en la forma que va a organizarse la jornada del día siguiente. Su único objetivo en la vida parece ser no encontrarse nunca cara a cara con lo imprevisto. ¡Salvo que se trate de un premio de lotería!

«Sí, pero…» (su respuesta favorita) o la forma de buscarle tres pies al gato

Si le propones al amigo complicado un plan para salir de fiesta, sus respuestas son, además de extrañamente complejas, defensivas:

—Sí, pero tengo que visitar a mi madre que me necesita —y tú replicas— ¿Pero no tiene una enfermera permanente en su casa?

—Sí, pero no me fío de ella. Es extranjera y no habla muy bien nuestro idioma.

«Sí, pero…» es la defensiva respuesta del amigo complicado que sufre de una necesidad inconsciente de ser felizmente desgraciado. Con esta actitud quiere transmitirte que su vida es tan complicada que le resulta imposible encontrar una solución a sus problemas. Este amigo te dejará plantado en muchas ocasiones, aunque por razones muy distintas de las del amigo informal. Difícilmente podrás contar con su compañía, y mucho menos, pedirle un favor. No porque no quiera hacértelo, sino porque no sabe cómo incorporar tu petición en su complejo organigrama vital donde todo tiene que estar planificado con exagerada antelación. Y, por mucho que tú insistas en aportarle soluciones, ¡sólo él cree tener la clave de saber mejor que nadie lo que le conviene!

¿Qué peligro encierra tener un amigo así? El amigo complicado no sólo se embrolla la vida a sí mismo, a menudo busca involucrarte en sus complejos análisis. No tanto para que le proporciones tu punto de vista o le aportes soluciones, sino para que le confirmes y le reafirmes en la razonabilidad de las recurrentes y obtusas preocupaciones que constantemente asaltan su mente. Sin embargo, todas las alternativas que tú le sugieras para superar los obstáculos ilusorios que él se coloca en su vida serán inútiles. Él se enredará en nuevas y más absurdas hipótesis. El amigo complicado no desea, pues, encontrar ni aceptar de tu parte ninguna solución a sus supuestos problemas (si la encontrara su vida perdería sentido), sino que, quizá inconscientemente, espera envolverte, hacerte perder la paciencia hasta desesperarte. Si lo consigue, para él es la evidencia de que sus cavilaciones no son ninguna quimera, puesto que tampoco tú has sabido simplificárselas. Si, en cambio, minimizas o subestimas la importancia de sus conflictos, o tratas de hacerle ver lo desproporcionado de sus temores, te acusará de ser insensible, un mal amigo que no empatiza con sus sentimientos. Hasta es probable que te guarde rencor por tu incomprensión. Si, por el contrario, consigue contagiarte su enredado sistema de percibir la realidad, puede agotarte hasta el aburrimiento, y, en el peor de los casos,

destruir moral y psíquicamente tu forma de razonar. ¡La auténtica vocación del amigo complicado es hacer de cada solución un problema!

¿Por que actúa así? Marear la perdiz ¿una fórmula para no doblar la cerviz?

Para muchos psicoanalistas, la conducta de la persona enmarañadora puede tener su origen en un afán perfeccionista heredado de una rígida educación en su infancia, en el mismo instante en que un niño aprende el aseo personal. Cuando éste comprende que puede complacer a su madre estando limpio, o lo contrario, no estándolo, toma conciencia, por primera vez, de la posibilidad de dominar al otro. Pero cuando la madre se muestra excesivamente exigente en este dominio, el niño deduce, inconscientemente, que para ser amado es necesario que él sea impecable. Esto es, que no escape nada a su control, que mantenga una cautela sobre sí mismo y sobre el entorno que le rodea. Exigencia que, en la edad adulta, se transforma en una fuente constante de complicaciones cotidianas. ¡Hasta para comer una sopa de letras los complicados han de hacerlo por orden alfabético!

Angustia de abandono

No poder evitar complicarlo todo significa para este tipo de personas un miedo al vacío. Cuando otros muchos se toman la vida con «filosofía», el complicado calcula, piensa y analiza hasta la saciedad cualquier cosa para evitar la decisión final. Sufre una angustia que otros psicoanalistas también ubican en las primeras experiencias de separación sufridas por el niño (ausencias maternales, destete, entrada a la guardería o al colegio) que exigen una ruptura física con la madre. Si esta separación no ha sido bien digerida, anticiparse a los acontecimientos es entonces un medio para escapar de esta angustia. Llegar al final de cualquier situación supone para el amigo complicado más que un problema, un verdadero calvario. ¡Lo único previsible para él es que todo es imprevisible!

Para el psicoanalista y conductista francés Didier Pleux, ciertas personas se meten en absurdas cavilaciones porque no han sido preparadas para encarar las verdaderas complejidades de la vida. Son los resultados de la generación «niño rey». Han adquirido el hábito de la facilidad y de las respuestas rápidas a sus deseos. De adultos, continúan comportándose como niños caprichosos. Son incapaces de manejar el principio de la realidad y de la relatividad. De modo que la más mínima dificultad o cambio de planes los vuelve vulnerables y los angustia. Rechazan toda frustración y continúan debatiéndose con las dificultades hasta atascarse e inmovilizarse. ¡Consiguen que su vida sea más complicada que la fórmula de la fusión del átomo!

Estrategias defensivas

¿Negociación conversacional o terapia de grupo?

Si, pese a que la conducta del amigo complicado no favorece el cultivo de una amistad fluida, te interesa conservar la relación por motivos afectivos o profesionales, puedes intentar, si estás dotado de mucha paciencia, la táctica de la negociación conversacional. Esta técnica ayuda al amigo complicado a comprender las razones psicológicas que hay detrás de sus exhaustivos análisis, excusas, pretextos y suposiciones. Debes intentar, si tienes suficiente predisposición, que el amigo complicado aprenda a medir los efectos de su comportamiento, a tomar conciencia de sus consecuencias («yo resulto insoportable para mis amigos y colegas, pero también yo mismo sufro tanto de controlarlo todo, lo que me incapacita para atender mis propios deseos») y asumir las siguientes pautas que son claves para evitar complicarse la vida:

Análisis igual a parálisis: los pensamientos excesivamente cautelosos y previsores acaban mezclándolo todo. Estos producen, además, dilemas innecesarios, también confusión y frustración, casi nunca conclusiones certeras. ¡La sabiduría consiste en saber cuándo debes evitar la búsqueda de lo excesivamente perfecto!

Distinguir entre lo importante y lo secundario: tratar de controlar perfectamente cada situación y considerar todos los detalles, absolutamente todos, puede arruinar el tiempo y complicar la vida de los allegados. Cuantos más detalles se analizan, más incomprensible parece todo. Es preferible tener en cuenta sólo los realmente importantes y prescindir de los superfluos. El que lo piensa todo primero ¡no hace nada después!

Relajación: muchas veces, cuanto más se analizan los problemas, más insolubles parecen. Para salir de este círculo vicioso, hay que intentar relajarse seriamente, y tras un período de descanso y desconexión, adoptar una actitud más sosegada para afrontar cualquier situación. Salvo que llueva hacia arriba.

Si has ensayado esta táctica con el amigo complicado sin resultado y no quieres tomar el papel del terapeuta, lo más conveniente es que lo animes a asistir a terapia de grupo.

Confrontación directa y ruptura

Si ni tus conversaciones con él, ni la ayuda terapéutica han conseguido cambiar la actitud del amigo complicado, puedes decirle que te disgusta su comportamiento porque casi nunca puedes contar con él para hacer planes. El amigo complicado ha confundido el manual de instrucciones de la amistad con un libro de instrucciones para un rompecabezas y no se merece que tú realices nuevos esfuerzos para conservarlo como amigo. Diluye los contactos con él de acuerdo con la regla de oro para rupturas.

El tacaño

He oído hablar de la virtud del ahorro, pero pocas veces que vaya unida también a la virtud de la generosidad

ANÓNIMO

«ME HORRORIZA DILAPIDAR, malgastar lo que me ha costado trabajo ganar. Si puedo comer un bocadillo, ¿por qué ir a un restaurante? ¿Qué se me ha perdido a mí para andar viajando en otro país? ¿Qué me ofrece un pantalón nuevo si el que tengo está en buen estado? Mis amigos se ríen de mí y me acusan de ruindad. He dejado de salir con casi todos, pues no me da la gana compartir su derroche. La verdad es que me encanta ver crecer mi cuenta de ahorros. Me hace sentir seguro, fuerte, autónomo». Esta es la descripción de su relación con el dinero que hacía de sí mismo un terapeuta de 40 años. Todo un modelo de tacañería. Una actitud que a menudo acarrea conflictos en la convivencia entre amigos. ¡A nadie le gusta convivir con avaros, aunque sea fantástico tenerlos como antepasados!

Si tienes un amigo roñoso ya habrás experimentado que casi siempre es una fuente de malestar, incomodidad, y genera, además, resentimiento. Por lo general, el amigo rácano acepta complacido que tú le invites almuerzos, fiestas, viajes en taxi o incluso viajes de larga distancia. Pero él difícilmente, si no es que nunca, corresponde a estas invitaciones. Ni adopta iniciativas propias que impliquen un gesto de generosidad siquiera simbólico. Pero lo peor de su carácter es que, siendo un gorrón profesional, raramente es consciente de ser tacaño. De ahí que la convivencia contigo en períodos de ocio se comporte con toda naturalidad. Como si realmente compartiera siempre los gastos contigo. En este sentido, si le queda un gramo de dignidad o vergüenza y es consciente de su mezquindad, guarda las apariencias mediante diversos *modus operandi* (léase «trucos»), como los que se describen a continuación.

Quien consigue la leche gratis, nunca se compra una vaca

Cuando estás compartiendo con el amigo tacaño, espontáneamente, por común acuerdo, unas bebidas o un almuerzo, tú sabes sin ser futurólogo, que la cuenta de tal consumo, correrá indefectiblemente a tu cuenta. Porque, una vez concluido el encuentro, cuando te dispones a llamar al camarero para solicitarle la cuenta, el amigo tacaño pondrá en marcha una serie de estrategias para eludir el pago de, o, cuando menos, la parte proporcional que le corresponde. Veamos:

- S.O.S. Urgencia intestinal: en un determinado instante, parece que sus esfínteres intestinales sufren una presión inesperada y se ausenta estratégicamente para ir al baño (por supuesto, innecesariamente) del que demorará al máximo su regreso. Justo hasta que él sospeche que tú ya has pagado la cuenta. Esto se llama técnicamente «habilidad operativa». En el mundo, muchas veces, ¡suele llamarse de esta forma a la falta de vergüenza!
- En busca del tesoro: si el amigo tacaño se equivocó y la cuenta aún no se ha pagado a su regreso, él echará mano de su cartera cuando la traigan. Pero, mientras tú has localizado sin ninguna dificultad el dinero en la tuya, el amigo tacaño hurgará indefinidamente en el suyo, sacando tarjetas de visita, fotos, facturas antiguas, notas y documentos que manoseará una y otra vez, como si buscara el tesoro del arca perdida, pero sin extraer de su perezosa cartera ni un billete real. La búsqueda la hace interminable hasta que por el rabillo del ojo observa aliviado que tú te has adelantado en el pago. En algunos casos, el amigo tacaño tiene tan ensayada la puesta en escena que, justo en el momento que tú estás pagando, él consigue, ¡al fin! exhibir un billete. Cosa absolutamente inútil, porque, como todo el mundo sabe, para pagar una cuenta no basta con mostrar un billete, ¡hay que entregarlo!
- La llamada telefónica fantasma: es otra táctica para no pagar. En el preciso momento que debe pagarse la cuenta, el amigo tacaño recuerda que tiene que hacer una llamada telefónica tan imprescindible como la urgencia intestinal, conversación o búsqueda de la comunicación que se demorará, obvia y lógicamente, hasta que tú hayas pagado. Este amigo conjuga siempre el verbo pagar con el futuro imperfecto.
- Repartición manipulada: cuando el amigo tacaño se encuentra entre un grupo de amigos (en el cual también figuras tú como víctima), en un bar o restaurante, la de la «repartición manipulada» es otra táctica a la que suele recurrir. Después de haber realizado algunos consumos importantes, el amigo tacaño se apresura a solicitar la factura, con el fin de repartir su importe total entre todos los integrantes del grupo y reclamarles la correspondiente aportación individual. Con arte prestidigitador, el amigo tacaño manipula el dinero recibido con el suyo propio, de tal forma que los demás no advierten que él no ha contribuido con cantidad alguna. El truco consiste en que sus cálculos aritméticos porcentuales estén suficientemente inflados para que a él le resulte absolutamente gratis el consumo. El amigo tacaño siempre confía en que ninguno de sus amigos va a sospechar de su fraudulenta maniobra. Pero no siempre sus previsiones se cumplen. Este autor ha presenciado como uno de los

participantes del grupo, que conocía los afanes ahorradores de este insolidario personaje, le reclamaba la boleta para revisar los cálculos. Lo que, obviamente, puso en evidencia a este roñoso espécimen.

Estos son sólo unos ejemplos de su sistema operativo, que refuerza y consolida cada vez que consigue no ocupar su dinero. El amigo tacaño es un fiel representante del proverbio estadounidense que proclama: «Si consigues la leche gratis, nunca tendrás interés en comprar una vaca».

Es peligroso mantener amistad con esta clase de personas por doble motivo: el perjuicio económico que causa alternar con él, y, quizá, lo peor de todo, no es tanto que te saque el dinero que puede, sino que te hace sentir como un perfecto idiota. Una desagradable sensación que se repetirá siempre, salvo que decidas enfrentarte a esa conducta que nada tiene de amistosa, porque afecta tu dignidad y autoestima. Es como cuando te convida el tabernero: ¡te invita con tu dinero!

El amigo tacaño es hipócrita, ruin, mezquino, insolidario, irrespetuoso, e indigno de tu amistad. Este ahorrador impenitente tiene, no obstante, un bajo concepto de sí mismo. No cree que se merezca nada a menos que sea barato o gratis. Sus conversaciones giran, por lo general, sobre el dinero: «Cuánto te ha costado esto?» o «¿Cuánto dirías que he pagado por esto otro?».

Se enorgullece de su astuta forma de manejar el dinero. El amigo tacaño puede asegurar, con todo cinismo, que le paga muy poco a su asistenta doméstica. En algunos casos, su avaricia roza una psicopatología bien conocida, cree que si no acumula el máximo dinero en su cuenta corriente o libreta de ahorros peligra su supervivencia. Su dependencia de esta obsesiva creencia convierte el dinero en una especie de droga que llega a colmar sus necesidades afectivas. Para descubrir al amigo tacaño antes de que afiances tu relación con él, las actitudes que lo delatan y sintomáticas del amigo tacaño pueden ser:

- El amigo tacaño es un eterno candidato al celibato. Cree que todas las mujeres parecen tener hambre y sed atrasadas, y que, constantemente, necesitan comprarse cosas (él considera a la mujer el agente reductor de dinero más poderoso conocido por el hombre).
- En un viaje en taxi mira fijamente el taxímetro durante el trayecto para que éste no se atreva a subir demasiado. Y si viaja en grupo nunca ocupa el asiento delantero del taxi. ¡Éste suele acarrear con el pago!
- Acostumbra pedirte pequeñas cantidades de dinero porque supone que te va a resultar demasiado embarazoso reclamárselas (lo que equivale, digámoslo claro, a robarte).
- En la playa le puedes reconocer enseguida porque lleva el mismo traje de baño desde hace años (no imita al rico que, parafraseando a Heráclito, nunca se baña con el mismo traje de baño). Y cuando su raído traje de baño es a todas luces impresentable se vuelve nudista. ¿Adivinas por qué?
- Muestra tal obsesión por el ahorro con colaboración ajena que, por ahorrarse los

cordones, pierde los zapatos.

- Cuando, sin compromiso previo por ninguna de las partes, el amigo roñoso comparte un almuerzo o una cena en un restaurante, siempre te cederá la iniciativa de elegir el menú. A la vista de su demanda, infiere enseguida si estás claramente dispuesto a pagar la cuenta. Esto le permite escoger platos de menor cuantía para hacerte sentir «moralmente obligado» a abonar la cuenta.
- Bota a la basura electrodomésticos como, por ejemplo, una tostadora de pan imposible de reparar, pero recupera antes todos los tornillos del aparato ¡porque no están estropeados!
- Si viaja al extranjero contigo nunca consigue cambiar moneda y te asalta con la típica frase: «Perdona, págalo tú, que ya te lo devolveré cuando cambie».
- Cambia las etiquetas de los precios en los artículos para pagar menos en el supermercado.
- Manipula el kilometraje de su automóvil antes de venderlo para conseguir un mejor precio.

Sobra decir que la visión que el amigo tacaño tiene del mundo es exclusivamente materialista, lo cual no le proporciona amigos, ¡sino enemigos de mejor calidad!

¿Por qué actúa así?
De la imposibilidad física de rascarse el bolsillo

La avaricia, según los psicoanalistas, es un rasgo del carácter que se gesta a partir del segundo año de vida. Es en esta etapa cuando el niño empieza a aprender el sentido de la pertenencia, se niega a ceder sus juguetes al compañero de juego. No es fácil que haga concesiones cuando lo descubre. Con ello demuestra el control y el poder que tiene sobre el otro. De adulto, el tacaño evitará gastar su dinero, de la misma forma en que negaba de niño la cesión de su juguete a un compañero de juegos. Y nunca se reprimirá de pedir dinero prestado a los demás. Sus víctimas preferidas son los amigos pesimistas. Éstos nunca esperan que se lo devuelva.

De la misma manera que quienes de niños o adolescentes padecieron privaciones (nutricionales, juguetes, dinero, vestidos, etcétera.) tienden de adultos a gastar para compensar las penurias vividas, los que fueron educados con el valor del dinero, tendrán propensión a aumentar su cuenta corriente y evitar el despilfarro. Sin embargo, haber pasado por la terrible experiencia de haberse sentido privado de dinero para cubrir sus necesidades más básicas puede ser, asimismo, la explicación de su actual tacañería: quieren asegurarse de que nunca más van a tener que enfrentarse de nuevo a las mismas carencias.

Del mismo modo que algunas personas pueden interpretar un dolor de cabeza como síntoma de albergar un tumor en el cerebro, el amigo tacaño percibe de forma exageradamente pesimista su futuro económico. Aunque no exista en su caso ningún razonable fundamento que permita entrever, ni remotamente, el riesgo de sufrir carencias. Pero el tacaño mantiene en su mente algunas ideas obsesivas que alimentan

su avaricioso comportamiento, por ejemplo:

- ¿Quién cuidará de mí el día de mañana?
- El mundo se va a pique. ¡Seguro!
- No sé si podré sobrevivir si pierdo el dinero que tengo.
- No confío en los demás.
- Nadie se preocupa de mí como yo me preocupo de los demás.
- Tengo que asegurarme de que mis necesidades estarán cubiertas hasta que me muera.
- ¿Quién me garantiza que el plan de pensiones de la seguridad social no va a quebrar?

El concepto que el amigo tacaño tiene sobre el dinero guarda una relación muy importante con los mensajes que sobre el mismo recibió en su infancia, por parte de sus seres queridos. De acuerdo con esta idea, si el amigo tacaño te dice algún día que te va a echar una mano, ¡sujétate bien la cartera!

Estrategias defensivas

Terapia conversacional

Si el amigo tacaño tiene otros detalles en su conducta que valoras positivamente, puedes ayudarlo a comprender lo exagerado de su visión economicista de la vida. De hecho, puede ser un licenciado en física, química o robótica, pero parece haber sacado su tesis doctoral *cum laude* en ahorro. Puede ser que tengas que explicarle el porqué de su miedo a las carencias y la necesidad de abandonar la esclavitud que tiene del dinero. Y, por otra parte, debas hacerle ver que necesita dedicar su atención a otros intereses intelectuales, deportivos, artísticos o humanitarios. Aparte, claro está, de manifestarle que su roñosa actitud supone una falta de consideración y de solidaridad hacia ti y el resto de sus amigos, aunque es probable que esto no sea su preocupación más importante. ¡La vergüenza es una emoción extinguida en el corazón del amigo tacaño!

Si quieres rehuir enfrentarte a él por motivos económicos, evita prestarle dinero. Se sabe, desde hace muchos siglos, que muchas amistades se rompen por el dinero no devuelto. Sólo deberías prestar dinero al amigo tacaño si eres capaz de reclamárselo si no te lo devuelve en el plazo fijado. Porque, tratándose del dinero de los demás, este tipo cree ciegamente en el proverbio que proclama que el dinero es igual al estiércol: ¡sólo sirve si se esparce!

Confrontación directa

Si el amigo tacaño no responde amistosamente a tus sugerencias y la vinculación con él no es importante emocionalmente, exprésale de forma firme y sincera la incomodidad y el malestar que su conducta te provoca. De alguna manera, no sólo te obliga a ti a ajustarte sin necesidad a los miserables hábitos de vida que él tiene, sino

que te conviertes en su cajero automático las 24 horas. Si le prestas mil pesos y nunca lo vuelves a ver, ¡valía la pena! Por otra parte no debería importarte demasiado qué buenas cualidades pueda tener el amigo tacaño. ¡No le sirven de nada!

El criticón

El que busca a un amigo sin defectos, se queda sin amigos y encuentra sólo defectos

PROVERBIO TURCO

¿CONOCES A ALGUIEN que se pase la vida criticando o hablando mal de los demás y que al mismo tiempo sea feliz? Ni te molestes. Esta clase de persona no la encontrarás en parte alguna. Cuando tú decepcionas a algún amigo en algo importante, es muy humana la tendencia a corregir tal comportamiento, con el fin de mejorar la situación. Y hay que aceptar la crítica si ésta se hace respetuosamente. Sin embargo, cuando nada de lo que tú haces, piensas, dices o llevas puesto es lo suficientemente bueno para tu amigo, te hallas ante un criticón. ¡Un hombre sin piernas que quiere enseñarte a correr!

Criticar o censurar la conducta de otra persona de forma inteligente es un ejercicio que, a veces, es necesario hacer. El que critica constructivamente quiere ayudarte a mejorar tu actitud o resolver un problema. Y lo que importa es la forma en que se realiza la corrección. Pero cuando la crítica que recibes de tu amigo es sistemática, constante y destructiva, significa que detrás de sus ansias compulsivas de corregirte se ocultan otros motivos personales. Sólo por el placer de censurarte, el amigo criticón busca únicamente tus aspectos negativos aunque en ti abunden los positivos. Es un explorador incansable de tus defectos. No hay casi nada en ti que no lo encuentre criticable. Su mirada parece estar dotada de una potente lente de mucho aumento capaz de detectar el más tonto e irrelevante detalle de tu conducta o del traje que llevas… A pesar de todo, como afirmaba el escritor Fredich Hebbel, «la crítica siempre es útil: cuando no me hace conocer mis defectos, me enseña los de mi censor».

Arqueólogo de la «defectuosidad»

Tus comportamientos erróneos o los fracasos que puedas tener en tu vida personal o profesional, especialmente los que ya denunció el amigo criticón con anterioridad, los percibe como un éxito propio. Esto es, una confirmación de que le asistía la razón al censurarlos. El amigo criticón lo censura todo, ¡aunque él es incapaz de darse cuenta de si se ha puesto un zapato en el pie equivocado!

Nunca puedes sentirte tranquilo ni hacer nada correctamente teniendo a tu alrededor al amigo criticón. Éste siempre está dispuesto a acusar, advertir o hacer comentarios negativos sobre lo que tú estás haciendo o diciendo. Y si no observa en ti ninguna circunstancia puntual a la que atacar y necesita desahogo emocional para sentirse dominante, echará mano de su imborrable memoria de elefante para recordarte que hace dieciocho años, por la tarde, metiste la pata en esto o en aquello o confundiste aquello con esto. Jamás te recordará algún éxito si no es para acusarte de lo inmerecido del mismo.

He aquí una muestra de las frases - tipo del amigo criticón que deben ponerte en guardia:

- Te lo digo por tu bien…
- No quiero meterme donde no me llaman, pero…
- Eso no se hace así.
- ¿Te puedo preguntar algo?
- Tú deberías…
- Tú tendrías que…
- ¿Cómo pudiste hacer eso?
- ¿Tú sabes lo que dices?
- Lo que debes hacer es…
- Tú siempre…
- Tú nunca…
- Yo nunca hubiera hecho eso.
- Me vas a perdonar, pero te voy a ser muy sincero.

Las cosas bien hechas y los éxitos que tú puedas alcanzar son lo que menos soporta la mentalidad negativa del amigo criticón. Ante cualquier logro importante que hayas conseguido, no sólo rebajará tus habilidades o méritos (o incluso los negará), sino que advertirá enseguida de forma amenazante que lo bueno no dura y apuntará dificultades en donde en realidad no existen. Su actitud frustrante le priva, en este caso, de la oportunidad de compartir contigo valiosas experiencias que podrían impulsar su propia motivación o crecimiento personal. El amigo criticón es hipócrita, envidioso, desleal, destructivo, intimidador, ofensivo y absolutamente inoperante. Procura no hacer nada para evitar ser censurado. Lo único que le mantiene laborioso es el placer de criticar. Su misión es enseñar al que no sabe. Pero, en su caso, no hay nada más ajeno a su persona que la didáctica.

¿Por qué actúa así?
Tan expuesto a la crítica como a un resfriado

¿Qué empuja al amigo criticón a comportarse así? Uno de los aspectos que más destacan en su perfil psicológico es su incapacidad para ser feliz, el único instante en el que se siente bien es cuando puede decir a alguien que se está equivocando. El amigo criticón juzga y acusa tan destructivamente porque no está bien consigo mismo, ni con el mundo que lo rodea, al cual considera un pudridero. Te critica porque necesita sentirse dominante, controlador de tu vida, y sumirte en un permanente estado de inseguridad. Pero, en realidad, lo que realmente no le gusta al criticón es su propia vida. De ahí que toda su frustración e insatisfacción la proyecte sobre cualquiera que se le ponga al tiro y tú has tenido la desgracia de cruzarte en su camino. Ya conoces el dicho: si una jarra rebosa miel es que está llena de miel, y si rebosa vinagre… ¡No hay que ser vidente para saber qué es lo que contiene el tarro cerebral del amigo criticón!

Este tipo de amigo, por tanto, no puede aceptar que tú seas feliz o que hagas las cosas mejor que él. Así que su principal ocupación es estar vigilante ante los posibles fallos o éxitos que tú consigas para desprestigiarte o atacarlos, según el caso, tan pronto se produzcan (si no aparecen fisuras, no te preocupes, ya las encontrará). Se instala en su pedestal y le basta un gesto, una frase o un insulto para hundir tu autoestima. Necesita humillarte para sentirse bien. El amigo criticón es demasiado egocéntrico para reconocer que sus malévolas críticas proceden de su propia biografía y de la de sus progenitores. Al amigo criticón se le despertó esta mala costumbre, seguramente, porque tuvo unos padres extremadamente severos en sus juicios. El ser excesivamente criticado de niño lo predispuso a convertirse en un adulto criticón de tomo y lomo. Es un virus que se contagia. Y, al prestar tanta atención a los defectos de los demás, ¡el criticón se muere sin haber conocido los suyos!

La insatisfacción, la ira, el resentimiento, la venganza, la envidia, los celos, el fracaso personal de su vida y el pesimismo generalizado con que el amigo criticón observa tu mundo a través de sus oscuras gafas, es lo que le impulsa a buscar o a inventarse permanentemente defectos y errores en ti para aliviar su malestar. Sus ataques sistemáticos evitan, además, que tú puedas fijarte en sus deficiencias. ¡Pareciera que ambos forman una pareja tan inseparable como el ratón y el gato!

Los criticones son lo más parecido a un asesino a sueldo. Como dice Miss Abbey Brewster en *Arsénico y encaje antiguo*, alguien tiene que encargarse de hacer esas cosas. Sin embargo, el amigo criticón también corre el riesgo de que alguna de sus víctimas, agotada de sus reproches, se tome la justicia por su mano y en un arrebato le agreda, conducta que uno ha de evitar por todos los medios. Como proclama el filósofo griego Plutarco «la paciencia tiene más poder que la fuerza».

Estrategias defensivas

Confrontación directa

Es muy difícil, por no decir imposible, tratar de cambiar la conducta del amigo criticón, pero si su forma de ser te molesta, te trastorna o se te hace insoportable, deberás enfrentarte lo más serenamente posible a él. Ante todo, no analices las razones psicológicas (debilidad, complejos, carencias, etcétera) por las que el amigo criticón hace su trabajo sucio contigo. Esto sería una forma de disculparlo. Como tirar piedras sobre tu propio tejado.

Evita que las frases censuradoras de tu amigo criticón afecten tu autoestima, pero recoge alguna enseñanza útil de sus acusaciones, ¡si por casualidad la tiene! Admite la parte de razón que pudiera tener la crítica (esto lo puede desconcertar), pero tanto si estás de acuerdo o no con ella, repítesela con sus mismas palabras, para que el criticón se dé cuenta de que lo has entendido, al tiempo que le muestras tu desagrado por la forma en que lo hace. Lo que más importa es que su conducta cese. No trates de justificarte ni devolverle al amigo criticón sus envenenados regalos. Ponerte a la defensiva es alentarlo a que te siga haciendo la vida imposible: es una forma primaria de reaccionar que derivaría en una disputa verbal entre ambos, con acusaciones mutuas, lo que forzaría, probablemente, a terminar su relación de manera abrupta. Siempre hay que evitar las rupturas violentas. Si quieres y puedes prescindir de su amistad, despídelo sin deseo de venganza alguna y tratando de olvidar sus ofensas porque el rencor te impediría vivir en paz.

Recuperación

Sin embargo, antes de etiquetar a esta clase de amigos como peligrosamente destructivos y sin esperanza de regeneración, te puede interesar comprobar si, efectivamente, tu amigo criticón reconoce su destructiva conducta. Y si, con el tiempo y la ayuda de un psicoterapeuta, puede cambiar su actitud. Si tú valoras a este amigo y deseas intentar mantener su relación, al margen de las críticas que te dedica, trata, al menos, de que escuche serenamente y con ponderación, lo que te hace sentir su comportamiento criticón:

- Yo sé que tus críticas no me las diriges para hacerme sentir mal.
- Sé que tengo defectos, pero me desagrada que con tanta frecuencia e insistencia me los recuerdes. Estoy convencido de que, a partir de ahora, procurarás evitar recriminarme cosas que, en realidad, tampoco tienen tanta importancia…
- Prefiero que me des tus opiniones, no que me hagas críticas.
- Te agradezco tus recomendaciones, pero yo soy el único que decide qué es lo apropiado para mí.

Con estos comentarios, le estás enseñando al amigo criticón la manera en que deseas ser tratado. Explícale también cómo te afectan emocionalmente sus censuras y comentarios ofensivos y que no estás dispuesto a tolerarlo más. Compartir con él tus

sentimientos puede hacerte sentir menos rencoroso si decides continuar con su amistad. Con esta fórmula puedes reducir al mínimo el número de reproches ya que el amigo criticón adoptará la postura de los diplomáticos para hablar: lo pensará ahora dos veces antes de abrir la boca. Y hasta quizá pueda asumir la sabia máxima que proclama: «Nunca se debe criticar a alguien por errores que tú mismo puedes cometer».

El cascarrabias

El enfado siempre es por alguna razón, pero, raramente, ésta es una buena razón

BENJAMIN FRANKLIN

¿PARA QUÉ SIRVE ENOJARSE CONSTANTEMENTE? «Para envejecer prematuramente y dar de comer a los cirujanos plásticos». La respuesta de la psicóloga María José Zoilo es sólo una ironía comparada con las graves consecuencias que puede tener el enfado y el enfurruñamiento crónico para la salud, y también para los que tienen que soportar a quienes habitualmente se irritan. El amigo cascarrabias es el tipo temperamental que responde por antonomasia a este rasgo de personalidad. ¡Parece como si siempre acabara de haberse levantado de su siesta!

Su principal (y probablemente única) estrategia para manipular y salirse con la suya es la constante amenaza de un ataque de rabia o ira. Cuando sales con un amigo a cenar o para acudir a un espectáculo casi siempre lo hace ya irritado y deseando que las cosas salgan mal, porque lo único que quiere es hallar algún motivo para indignarse, y si no lo encuentra, lo inventa. En realidad, no le hace falta nada ni nadie para encolerizarse. El cascarrabias es un pequeño terremoto que no está a gusto si no altera el orden de las cosas. La lista de situaciones, hechos o comentarios que le enfurecen podría ser tan larga como la historia universal. El amigo cascarrabias manifiesta sus enfurruñamientos a diestra y siniestra. Desconoce que no debemos enojarnos ni por lo que tiene solución ni por lo que no la tiene.

Lo que sigue a continuación es sólo una breve muestra de las cosas capaces de empujar a esta clase de amigos a desatar una tormenta en un vaso de agua.

- La gran cantidad de peatones que se encuentran en la calle en la que le has citado.
- La poca cantidad de peatones que se encuentra en la calle en la que le has citado.

- El inocente comentario que haces sobre el calor que hace.
- El inocente comentario que haces sobre el frío que hace.
- El cartero cuando le lleva buenas noticias (si son malas, lo puede hasta insultar).
- El programa de cine que elegiste (incluso el que él eligió).
- El tono de voz o la intensidad de tu mirada.
- Algo que dijiste o dejaste de decir en algún momento ahora o hace un año.
- Cualquier comentario que hagas sobre cualquier cosa en cualquier momento.

¿Qué ventaja tiene reservar la indignación sólo para el día que llueve?

Enfadarse por cualquier nimiedad, pelear, discutir, irritarse, sentirse marginado, emociones negativas ante frustraciones insignificantes y reaccionar exageradamente por algún motivo o sin motivo, son algunas de las constantes que habrás podido observar en el comportamiento del amigo cascarrabias. Ser irascible, protestón, jactancioso, de humor variable, teatral exhibicionista, inmaduro, colérico, compulsivo, etcétera, son actitudes normales en un niño. Pero en un adulto tienen, obviamente, un carácter de inadaptación. Así es el retrato del amigo cascarrabias: un tipo que produce sobredosis de adrenalina, que carece de paciencia y madurez, que se queja si las cosas no salen exactamente a su medida o gusto. Cuando esto sucede, se siente impotente y despreciado. Cree que nadie lo escucha, lo ayuda o lo toma seriamente. Y, como consecuencia de ello, se frustra con la misma frecuencia con la que parpadea. El origen biológico de estas rabietas está relacionado con la forma de vida de nuestros ancestros. Cuando éstos se sentían amenazados, su organismo segregaba grandes dosis de adrenalina. El cascarrabias sigue empleando la misma respuesta biológica que sus remotos antepasados. ¡Es como un niño inflado por la edad!

Si tienes la desgracia de contar entre tu círculo social con un amigo cascarrabias, éste siempre parece estar en tu contra. Pero, por lo general, actúa también de la misma forma con el resto de sus amigos. El cascarrabias sabe, por propia experiencia, que sus amigos (así como sus familiares o conocidos) prefieren evitar los enfrentamientos que genera su febril conducta. Éstos no desean verse implicados en situaciones en las que sus protestas crean incomodidad no sólo para ti, sino para la gente que te rodea, lo cual juega a favor del cascarrabias. Para el amigo cascarrabias la solución de cualquier problema, pasa por el enojo y la ira, la permanente exteriorización de estas emociones es lo que distingue su forma de ser. Conocedor de que su táctica funciona, el cascarrabias consigue crear a su alrededor un cómodo y defensivo círculo. Sus amigos lo esquivan y le hacen concesiones con tal de salvarse del aliento del dragón. Quieren evitar a toda costa ser víctimas de sus rabietas y arrebatos, por lo que los tiene amedrentados a todos. Su carácter gruñón no sólo puede resultar extremadamente incómodo y molesto para ti, sino también desconcertante cuando estás reunido con otra gente que no lo conoce y él irrumpe en escena. Entonces no sabes cómo actuar para no empeorar la situación. Llamar su

atención para que deje de incordiar puede ser el detonante de la tercera guerra mundial en versión local. Si te dejas llevar a su terreno, puedes perder los nervios y ponerte a su mismo nivel convirtiéndote en una persona explosiva y ofensiva, porque hacerte perder los papeles es para el amigo cascarrabias un gozo. Ha conseguido que lo acompañes en su delirio, desestabilizando aún más la situación, esta reacción impropia es lo que más refuerza su comportamiento, así te abstienes y evitas el espectáculo. Orgulloso de sus rabietas, ¡el cascarrabias cree que él es lo más representativo del Producto Nacional Bruto!

¿Qué hacer con un amigo cascarrabias que tantas veces reacciona con enfados, quejas y rabietas, todo exagerado y casi siempre injustificado? La mayoría de amigos opta por no responder airadamente. Saben cómo es y le permiten que se desahogue, que saque la rabia de su interior hasta que la tormenta haya pasado. No vale la pena interrumpirlo. Cualquier cosa que le digas en ese momento sólo hará empeorar la situación. Más aún: hay que demostrarle que se le escucha respetuosa y atentamente, como si estuviera lleno de razón. En principio, puede parecer una respuesta correcta. Y lo es. El ojo por ojo puede dejar ciego a todos. ¿Pero es conveniente cruzarse de brazos ante el clásico comportamiento del amigo cascarrabias y permitirle que siga con sus enojosas estratagemas para salirse siempre con la suya? En absoluto. Sus rabietas pueden afectarte negativamente en tu salud y en la calidad de vida de todas tus otras relaciones. Antes de que te des cuenta puedes contagiarte de su negatividad tan fácilmente como si de un resfriado común se tratara, por lo que es recomendable tomar algunas medidas como las que se indican al final de este capítulo. La primera y más esencial: no te alteres. ¡La paciencia nunca es tan importante como cuando estás a punto de perderla!

Baja tolerancia a la frustración

¿Por qué actúa así?

¿Por qué le resulta tan útil al amigo cascarrabias enojarse, maldecir, gruñir y protestar? En principio, soltar sapos y culebras le perite liberar las frustraciones que a menudo siente ante cualquier situación que no es de su gusto. No conoce otra manera de expresar sus emociones negativas. Así, la pérdida del control emocional en forma de enfados es su primer mecanismo de defensa contra la frustración o su complejo de inferioridad. A menudo el cascarrabias también se hace notar porque considera que los amigos no le dan la importancia que deberían. Enojarse frecuentemente es, pues, su táctica favorita para sentirse poderoso, importante, seguro, respetado, y así obligar a sus amigos a aceptarlo y a estar pendientes de él. El amigo cascarrabias es tan egoísta que, como decía Chamfort, pegaría fuego a tu casa para poderse freír un par de huevos.

La conducta del amigo cascarrabias es, por tanto, manipuladora. Sus enfados buscan ablandar el corazón de sus amigos y conseguir que lo complazcan ante

cualquier cosa que no sale a su gusto o medida. Si no lo logra, su máxima satisfacción es contemplar cómo te irritas y pierdes el control sobre ti mismo. El cascarrabias tiene lo que los psicólogos llaman «baja tolerancia para la frustración», tan notoria en los niños. Con sus rabietas, enojos y malas caras ha aprendido a salirse con la suya. Si, además, como se apunta anteriormente, también padece complejo de inferioridad, buscará motivos para su descontento donde no los haya, sólo para llamar la atención y que lo atiendan con los mismos mimos que requeriría un niño.

A veces, el origen de sus rabietas no está sólo en acontecimientos externos (reales, aunque exagerados, o inventados), sino también en preocupaciones u obsesiones personales que por su mentalidad inmadura no sabe afrontar. Debido a esta incapacidad, culpa siempre de su malestar a personas ajenas mostrando su rabia y enfado contigo o con el amigo que tenga más a mano. Si tú figuras en la agenda de direcciones de un amigo cascarrabias y tu nombre empieza con «a», no pierdas más tiempo y conoce qué hacer con un amigo así.

Estrategias defensivas

Si te interesa conservar su amistad

Cuando un amigo se enoja y se enfurruña continuamente como hace el cascarrabias, y tú valoras en cierta medida su amistad, es conveniente reaccionar fría e inteligentemente y hablar seriamente con él. Trata de hacerle ver que las situaciones por las que protesta no son tan negativas como las percibe y que él mismo está contribuyendo con sus enfados a aumentar su propio problema. El amigo cascarrabias tiene alma de burócrata.

Demuéstrale que lo escuchas atenta y activamente, repitiendo cada cierto tiempo lo que dice y con sus propias palabras. Plantéale preguntas acerca de los problemas que le provocan preocupación o malhumor:

- ¿Qué esperas hacer con este conflicto?
- ¿Quién puede ayudarte a resolverlo?
- ¿Puedo hacer algo por ti?

Enfocando la conversación sobre las soluciones en vez de los problemas o las situaciones causantes de sus enfurruñamientos, el cascarrabias puede animarse a buscar a alguien que lo ayude a encontrar soluciones. O, al menos, reflexionará sobre la relativa importancia de sus problemas, y tal vez encienda una vela en vez de quejarse de la oscuridad.

Indiferencia

Si bien es necesario que en cualquier situación puntual tengas que soportar la tormenta del amigo cascarrabias, una de las técnicas para tratarlo es también la indiferencia. O dedicarle media sonrisa. Después de que se haya despachado a gusto,

debes continuar con el mismo tono de voz, como si nada hubiera pasado, con el tema de conversación que estabas desarrollando con él o con otros amigos presentes, dando a su soflama la misma importancia que concedes a un hueso de aceituna recién botado en el cenicero. Es decir, no debes considerar peligroso para tu estabilidad emocional la lava que expulsa su volcánica boca. Ni, por supuesto, modificar tu posición por el resultado que pudiera estar esperando de su rabieta. La mejor respuesta es una fría indiferencia que le dé a entender que tú desarrollas tus relaciones en otro nivel muy diferente al suyo y que no vas a entrar en su juego. Sólo debes prestar atención a sus enfados, quejas, objeciones o críticas si las presenta de forma argumentada y razonada. Con el tiempo, si el cascarrabias comprueba que su estrategia no obtiene los resultados apetecidos por él y que tú eres indiferente a sus estallidos emocionales, terminará por cambiar su actitud. ¡O, para tu suerte, de amigo!

La clave esencial para no desesperarte ante el amigo cascarrabias es, pues, controlar tus emociones: tú no puedes evitar las reacciones que tiene tu amigo cascarrabias, ni puedes cambiar su personalidad, pero sí puedes aprender a controlar tus propias emociones. Cuando él se enfade por cualquier nimiedad, haz un esfuerzo por controlarte. Mantente en completo silencio, sin mirarlo. Esto puede invertir la situación. ¡Muchos cascarrabias se desconciertan al observar que sus rabietas no consiguen el efecto deseado!

Tratamiento psicoterapéutico

Si su problema es mucho más profundo y no consigues que tu amigo cascarrabias modifique de forma sustancial su comportamiento, es indispensable sugerirle a alguno de sus familiares que le indique la conveniencia de seguir un tratamiento con un especialista. Ello le permitirá aprender a clarificar sus necesidades y cómo satisfacerlas sin molestar a los demás, o a resolver sus problemas de personalidad si los tuviera. Y, como consecuencia, conseguirá expresar constructivamente sus emociones en vez de protestar, enojarse, y gruñir. Las leyes, las normas sociales y el sentido común limitan las formas en las que los seres humanos pueden manifestar sus rabietas. El amigo cascarrabias ha de aprender a reaccionar de forma más equilibrada si no quiere perderte como amigo. Hay un límite más allá del cual la tolerancia deja de ser virtud. En este sentido, si no toma una decisión seria, ¡el éxito en sus relaciones personales será el mismo que tienen los vendedores de refrigeradores en Alaska!

Aunque con un psicólogo el amigo cascarrabias corre también un riesgo. El de recuperar su rabia cuando el especialista le presente su recibo.

Ruptura

Por último, si ninguna de las anteriores estrategias funciona, sólo te queda la de la ruptura. En este caso, es preferible prever un buen plan de seguridad que no sea

exclusivamente el de rezar.

El competitivo

Encontraríamos nuestra vida más interesante si dejáramos de compararla con la de los demás

HENRY FONDA

A UN JUGADOR INGLÉS DE POLO le preguntaron qué era la deportividad y la definió así: «Ganar como si uno estuviera acostumbrado a ganar, y perder como si le complaciera haber perdido por lo insólito». Una persona muy competitiva en su vida personal y social solamente suscribiría la primera parte de la frase. Alguien así no quiere perder nunca. Un cierto grado de competitividad también es saludable y necesario en la vida. El deporte, el mercado, el trabajo, etcétera, funcionan efectivamente con base en la competencia. Existe una competencia sana, basada en el deseo de superación y la necesidad de autorrealización. Pero cuando aparece en forma de envidia y celos desmedidos entre amigos puede acabar destruyendo la relación, porque la envidia exteriorizada de un amigo competitivo es como la pasta dentífrica que salió del tubo: ¡es difícil volverla a meter!

La envidia: una declaración de inferioridad

Uno de los principales pilares de la amistad entre dos personas es el trato igualitario, donde ninguna siente la necesidad de darse aires de superioridad o desmerecer al otro. Es decir, cada uno de los amigos siente que puede actuar con absoluta libertad, que pueden ser ellos mismos sin recurrir a falseamientos, maquillajes o interpretaciones teatrales para impresionar al otro. Esto es, entre otras cosas, lo que un amigo espera del otro cuando la relación es positiva, sana y sincera. El verdadero amigo no compite, es respetuoso y acepta con alegría los logros de los amigos, sin importarle contrariar a Oscar Wilde cuando afirma que «cualquiera puede simpatizar con el sufrimiento de un amigo, pero se necesita mucha clase para simpatizar con el éxito de

los amigos».

Sin embargo, no siempre se dan las condiciones para una aceptación sincera. Cuando aparece en escena el amigo competitivo, la relación puede derivar en un malestar constante, hasta en un infierno. No importa lo que tú digas o hagas, el amigo competitivo ya lo había dicho o hecho antes que tú, y mejor. Es decir, la amistad con un amigo competitivo se vuelve tóxica cuando tú no puedes estar nunca relajado con él y estás permanentemente en guardia sobre lo que dices o haces, porque no sabes cómo va a usar tu información. Lo más seguro es no ponerse en peligro siguiendo las estrategias que se indican al final del capítulo. Detectar al amigo competitivo no es difícil, aquí puedes identificar algunas de sus frases. Cuando las escuches ponte en guardia:

- Su familia es una familia modelo, mucho mejor que la tuya.
- Sus hijos son más atractivos, más inteligentes, más rubios y mejores estudiantes que los tuyos. Son auténticas joyas.
- Su cargo en el trabajo es más importante que el tuyo, sin él, la empresa no funcionaría, aunque apenas brinda ocasiones para que esta hipótesis se verifique.
- Su sueldo es superior al tuyo.
- Sus vacaciones son más exóticas, en su destino no hay posibilidad de encontrarse con japoneses.
- Su automóvil es más grande, más potente y más lujoso que el tuyo.
- Si le muestras, sin afán de ostentación, alguna adquisición tecnológica (ordenador, teléfono celular, etcétera), él te comentará que ha visto en el mercado un modelo superior.

¿No hay mejor compañero del gato que el ratón?

El amigo competitivo te hace sentir despreciado y todo cuanto sale de su boca se dirige, indefectiblemente, a destruir tu autoestima. Es probable que, cuando lo conociste, te pareciera un tipo fenomenal porque no mostraba su verdadera faz. Entonces no tenía necesidad de fanfarronear. Pero, a medida que tú progresabas en el trabajo, en tus relaciones sociales y tu familia funcionaba felizmente, empezaste a notar un cambio en su conducta, con reacciones comparativas molestas que fueron incrementándose a medida que ganaba confianza. Una verdadera prueba de amistad sincera es no sentir envidia por los progresos que los amigos hacen.

Un amigo debería alegrarse de tus logros. Pero tus éxitos provocan en el amigo competitivo unos celos mal disimulados. Como se sabe, la envidia de este amigo busca destruir todo lo que tú eres o has conseguido. Si no puede, te desprestigiará, te despreciará o te restará méritos. El amigo competitivo quiere sabotear tu vida e impedir que tus triunfos o progresos le ofendan, le hagan sentir mal e inferior a ti. Ante la compra, por tu parte, de un buen departamento, dirá cosas como: «¿Quién querría una casa tan grande… ¡más piezas que limpiar!».

Puede incluso denostar tu actual automóvil por viejo. Pero si adquieres uno superior al suyo o a sus posibilidades de compra, empezará a desmitificarlo: «No es tan seguro como dicen» o «Por ese precio yo me hubiera comprado un Quintaesencia LX.i. de 7 velocidades».

Si se trata de un ascenso profesional simplemente lo ignorará. ¡Su rígida posición es digna de una estatua!

Un riesgo adicional que puedes correr con el amigo competitivo es que, inconscientemente, vas entrando en su diabólico juego de rivalidad y pierdas de vista tus prioridades, convirtiéndote en lo que tú mismo detestas, porque lo peor de una carrera de ratas es que, aunque seas ganadora, ¡sigues siendo rata!

Muchas veces, el instinto competitivo de este tipo de amigos va mucho más allá del juego insano de las comparaciones, y se adentra en una rivalidad patológica incontrolable en la que puede intentar arrebatarte hasta tus posesiones y relaciones. Si intuyes que el amigo competitivo entra en esa categoría, ándate con cuidado. Sé precavido. Quizá necesites proteger tus propiedades y hasta a tu pareja. Si le prestas tu cámara de video o tu automóvil, no está de más que revises el estado en que te lo devuelve. Tampoco puede ser una buena idea pedirle a este amigo que acompañe a tu mujer a un evento, porque tú vas a estar ausente de la ciudad por motivos profesionales, y no deseas que ella se quede sola en casa y se pierda esa oportunidad. A veces, es necesario tener presente la frase de Bertolt Brecht cuando afirma: «No confío en él. Somos amigos». A continuación menciono algunos ejemplos.

Unas vacaciones de deslealtades

El amigo competitivo puede llegar a ser como el protagonista de la película de Felipe Vega *Nubes de Verano*. En ella se narra la historia de una feliz pareja, Daniel y Ana, que tienen un hijo pequeño, quienes llegan a un pequeño pueblo costero a pasar las vacaciones. Allí se encuentran con Marta, una antigua amiga del lugar, quien les presenta a su primo Robert, un joven anticuario que se siente inmediatamente atraído por la esposa de Daniel y se hace amigo inseparable de la pareja. El joven, envidioso de la felicidad de la que goza el matrimonio, se convierte en un feroz rival del marido. Urde un plan con su prima para conseguir seducir a la esposa hasta conseguir su propósito, ¡sólo con el fin de arruinar la estabilidad de la pareja!

Las consecuencias de la conducta del envidioso Robert afectarán definitivamente al equilibrio de la antes feliz pareja, por no haber tomado precauciones ante un amigo competitivo. Con un rival así no se debe ser «demasiado educado». El caso anterior podría haberse evitado con una mayor dosis de asertividad por parte de la pareja afectada. La asertividad no requiere confrontación. Sin molestar ni herir a su interlocutor, cualquiera de los miembros de la pareja afectada podría haberle dicho: «No me interesa tu juego» o «te pido seriamente que dejes de flirtear con mi mujer».

Lo valiente no quita lo cortés.

El competitivo arrepentido o el oculto miedo de Theo

Theo y Curro eran amigos. La esposa de Theo, tras mucha insistencia, logró convencer a la de Curro para que la pareja amiga adquiriera también un departamento de verano en la misma zona en que lo había hecho el matrimonio unos años antes, lo que, finalmente, hicieron. En las primeras vacaciones en las que Curro y su mujer se desplazaron a su nueva residencia estival, Theo no sólo no propició, como cabía esperar de un amigo, que Curro y su esposa se integraran al círculo de amigos al que él y su mujer pertenecían, sino que lo evitó por todos los medios. Una explicación plausible a esta insolidaria y poca amistosa conducta podría ser el temor de Theo de que su amigo, que gozaba de cierto reconocimiento público por sus actividades intelectuales, pudiera restarle el protagonismo que él ahora gozaba en el grupo. Un dato que apoyaba este comportamiento es que Theo, durante muchos años, sólo tuvo un único amigo con el que relacionarse. Ahora no iba a permitir que nadie le arrebatara el privilegiado lugar que ocupaba dentro de sus nuevas amistades, ¡aunque fuera la misma importancia que tiene un periódico atrasado!

¿Por qué actúa así?
En una carrera cualquiera puede ganar, a menos que llegue segundo

El amigo competitivo tiene una baja autoestima. No tiene confianza ni seguridad en sí mismo, de ahí su necesidad de competir para sentirse superior a sus amigos. El origen de su conducta, como de otras tantas formas de ser destructivas, puede encontrarse en su infancia. Probablemente, recibió una educación inadecuada por parte de sus progenitores, al compararlo con un hermano mayor («¿Por qué no podrías parecerte más a tu hermano?») o con amigos «modelo» o compañeros de colegio («¡Fíjate lo que ha conseguido tu amigo Siútico Valdés!» o «¿Cuándo sacarás tan buenas calificaciones como Ñoño González?»), sus padres sembraron en su cabeza la idea de que lo mejor no es hacer las cosas bien, sino mejor que los demás. Y de lo único que se preocuparon es de que su hijo consiguiera, al menos, tan buenas calificaciones escolares como las del hijo de los vecinos de enfrente. Le enseñaron a perder desde chiquitito y a sentir la frustración que provocan las comparaciones. ¡El competitivo que busca superar a los demás amigos para colocarse en primer lugar, es porque está convencido de ser el último!

Pero su conducta también puede ser causada por todo lo contrario. La voluntad de competir es, muchas veces, el motor para progresar de acuerdo con un referente. Aunque, en este caso, el amigo competitivo muestra igualmente una baja autoestima (se cree un don nadie), se avergüenza y se deprime si no emula a su referente más directo, por lo general, algún amigo. Construye su narcisismo y recupera la confianza en sí mismo buscando siempre un lugar entre los demás. Este tipo de personalidad se forma en los primeros años de infancia. Se trata de un ser excesivamente mimado por sus padres (para éstos constituía su único objeto de amor) que le transmitieron la idea

de que él era el mejor, y ahora se ha de esforzar constantemente para que su imagen no decline. Como se dijo al principio, no le gusta perder, pero lo peor, quizá, es que no sabe disimular…

En cualquier caso, la envidia (el deseo de poseer las propiedades o cualidades del otro) es una constante en el amigo competitivo. Un poco de envidia puede ser un poderoso motivador. Pero la envidia incontrolada puede envenenar y matar una amistad, porque el amigo competitivo se siente rico, pobre, feo, guapo, torpe o inteligente no por la estadística general de la población, sino comparándose contigo. Porque eres su amigo y perteneces, por lo tanto, a su círculo social. Moraleja: lo más duro para un competitivo no es aprender a perder, sino, ¡simplemente a empatar!

Estrategias defensivas

Aunque pueda resultar paradójico, el amigo competitivo puede ser un tipo atento, servicial e incluso leal. Si éste es el caso, y llegas a la conclusión de que su amistad es lo suficientemente valiosa como para seguir con ella, puedes optar por alguna de estas dos alternativas:

Terapia cognitiva o psicoterapia

Puedes ayudar al amigo competitivo a despertar su conciencia sobre su insana forma de entender la competencia, sugiriéndole, directamente o mejor a través de un familiar, que visite a un especialista con el fin de seguir una terapia. Con la ayuda de un profesional el amigo competitivo puede convencerse de que él no tiene por qué compararse con nadie, ni desvivirse por emular a los demás. Desarrollar una autovaloración personal ajustada a la realidad, sin despreciarse a sí mismo, le permitirá compartir las vivencias exitosas de sus amigos sin necesidad de ubicarse en un plano superior o inferior a ellos. Se madura cuando uno es capaz de anteponer la amistad sincera a las coyunturas sociales o materiales de la vida.

Relación convencional

Tú puedes ayudar a mejorar la relación amistosa con este amigo, tratando de evitar aquellas situaciones en las que puedes despertarle su instinto competitivo. Si tú, por ejemplo, compartes con él algún éxito personal o profesional, aunque no ostentes de ello, puedes, involuntariamente, provocarle las típicas reacciones: «Pues yo te voy a demostrar ahora» o «pues yo también he conseguido algo mejor que lo tuyo».

En cierta ocasión, comentando uno de mis numerosos viajes por el extranjero a un amigo competitivo, éste concluyó diciéndome que cuando él y su esposa viajaban nunca se hospedaban en un establecimiento de categoría inferior a cinco estrellas. La incoherencia de este comentario (yo sólo aludía a las bellezas del lugar visitado), pronunciado de forma aislada, se puede interpretar, probablemente, como una fórmula de compensar la envidia que le suscitó mi relato, es una reacción típica de

hombres que no pueden dejar de competir en todos los campos. En la playa, por ejemplo, ¡hasta encogen el estómago cuando ven un biquini!

Trata, por tanto, de evitar comentar o discutir temas personales sobre los logros que has alcanzado tú o alguno de tu familia, de suerte que él o los suyos no se sientan minimizados. Es duro para el amigo competitivo escuchar que te han ascendido en el trabajo, mientras a él lo acaban de despedir del suyo. Casos tan opuestos, para él son un agravio muy venenoso. Ante situaciones así, al amigo no le hará ansiar tu puesto de trabajo, ni tu ascenso recién logrado, sino que deseará ¡que te echen de la empresa! Ya dijimos anteriormente que un envidioso jamás perdona el mérito, su éxito lo mide por el fracaso de sus amigos.

Sé selectivo, pues, a la hora de compartir o comentar cosas con él. Ayudarle a desarrollar una mejor imagen de sí mismo disminuiría, sin duda, su necesidad de competir con todo lo que tú haces o dices. La mejor forma de ayudarlo a recuperar su falta de autoestima es hacerle comprender que no necesita ser el mejor para ganarse tu estima. Que cualquiera que sea la posición social o profesional que ocupe no interfiere en los lazos de afecto, confianza y consideración en los que está basada la amistad. Si deseas continuar la relación con tu amigo deberás estar dispuesto, pues, a escuchar algunas de sus fanfarronadas, sin que tú puedas compartir tus propios éxitos con él. Plantéate convertir esta amistad en una relación convencional, distanciándote, antes que estrechar más los lazos. Con esta nueva actitud, cuando veas a tu amigo por la calle, no te obliga a detenerte ante él, sino, simplemente, a decirle adiós con la mano, exhibiendo ese típico gesto autómata de monarca cuando saluda a la multitud desde el balcón o la ventanilla de su automóvil. Un poco más claro: activa el distanciamiento.

Confrontación directa

Si realmente no te interesa su amistad porque no te aporta nada positivo, dile amable pero firmemente a este amigo que tú no quieres competir con él, que no consideras necesario que te haga saber «lo bueno que él es en todo», que tú sólo quieres conversar. Y es que no hay muchas probabilidades de mantener una relación fluida y sustancial con alguien que no puede superar la envidia que siente de ti. Así que, si el amigo persevera en su tendencia, lo mejor será desconectarte de él. Hasta los amores eternos terminan.

El simplón

El hombre es un eterno niño que durante la parte mediana de su vida tiene
la puerilidad de jugar a ser adulto

TRISTAN BERNARD

«¿QUÉ CLASE DE NIÑEZ ha tenido esa irascible persona?» preguntó un atemorizado empleado a un colega, al ver a su jefe hecho un basilisco por un problema de escasa importancia. «Todavía la está teniendo» fue la respuesta. El enojo desproporcionado no es exclusivo del amigo cascarrabias. Cualquiera que tenga un amigo simplón habrá tenido que soportar sus infantiles pataleos o sus simplistas argumentaciones.

Su inestabilidad emocional es, entre otras, una de las señales que más salta a la vista y la que con más frecuencia se manifiesta en su conducta. El simplón carece de recursos psicológicos para controlar sus emociones negativas. Así, sus estados de ánimo pueden ser tan cambiantes como una veleta. El amigo simplón puede pasar de la euforia a la tristeza en un lavado de dientes, de la tranquilidad a la angustia en menos de lo que dura un segmento de noticias. O puede volverse desconsiderado contigo porque daba por hecho que le ibas a prestar apoyo en algo que ni siquiera te comunicó. Sus reacciones son a menudo tan imprevistas, desproporcionadas o pueriles que te pueden desconcertar. ¡Es un ser tan ingenuo que en un carnaval es capaz de sonreír dentro de su máscara cuando le echan una foto!

Lecciones para no crecer

Reconocer el carácter infantil del amigo simplón es el primer paso que debes dar para entender por qué resulta tan difícil y molesto mantener una relación con él. Tu trato con esta clase de amigo no es armónico, ni satisfactorio, ni enriquecedor. Principalmente, por la gran diferencia de inteligencia y mentalidad entre tú y él. Su vida no despierta el menor interés para ti, pero el amigo simplón se coló en tu

existencia sin apenas darte cuenta. La fragilidad en los cambios en su estado de ánimo es una característica destacada, pero no la única. Existen otros muchos rasgos por los que a éste se le puede distinguir de cualquier otra persona madura. Incapaz de respetar las normas, el amigo simplón se conduce a menudo como un niño o un adolescente, como si no hubiera salido del cascarón de su madre. Es un gran consumidor de jaranas, juegos, viajes, compras caprichosas y te sorprende cuando menos lo esperas con molestas improvisaciones. El amigo simplón busca una vida exterior eufórica que le proporcione constantes gratificaciones, a fin de compensar una vida interior vacía, sin una meta clara. Paradójicamente, este tipo encontrará muchas mujeres dispuestas a casarse con él. Ellas tienen la oportunidad de desempeñar el papel de madre poderosa y dominante, sin necesidad de esperar nueve meses.

Por otro lado, debido a su inmadurez intelectual, el amigo simplón está incapacitado para realizar el esfuerzo que requiere tener ideas propias. Apelar constantemente al simplismo es para él una tentación irrefrenable. Cree que en las frases hechas, los lugares comunes, los aforismos y los refranes de la sabiduría popular se encuentran las respuestas correctas a todos los problemas de la vida. Está convencido de que todo el mundo sabe que son verdaderas, pero ignora que defender las verdades absolutas basándose en tópicos y prejuicios, más que un error es una tortura que te ves obligado a sufrir cada vez que intentas intercambiar una idea con él. Ya Kant nos advirtió que «nunca debes discutir con un idiota. La gente no podría notar la diferencia».

Tu amigo simplón reivindica siempre las mismas arengas caseras y con los mismos y trillados argumentos. Como el que defiende que cien mil moscas que comen mierda no pueden estar equivocadas. El simplón es, pues, un ser inmaduro, imprevisible, intolerante, irresponsable, irreflexivo, irracional, infantiloide, quejica y, como antes se apuntó, emocionalmente inestable; con estos rasgos apenas caben dudas sobre su capacidad intelectiva. Del ser humano se dice que es imposible no pensar en nada, pero este espécimen desbarata la teoría. Su estado natural es mantener su cerebro alejado de cualquier idea de cosecha propia.

El amigo simplón emplea su efímera forma de pensar en cualquier situación. Si no, juzguemos las cosas que se le ocurren y reflexiona:

- «La política no me interesa» o «Yo no entiendo de política». ¿Puede a una persona madura no importarle que los políticos la manipulen, la controlen, la estafen o atenten contra sus más elementales derechos?
- «Todas las opiniones son respetables». ¿Opiniones como la que Hitler tenía de los judíos son respetables?
- «Las computadoras nunca se equivocan». Su corta mentalidad no alcanza a comprender que una máquina es absolutamente idiota, sin la participación humana, y con ésta, tampoco es garantía de lucidez.
- «La vida sigue». Es la frase más profunda y original que se le ocurre al intentar

expresar su pésame a la viuda de su amigo fallecido hace 24 horas. Esto hace sentirse mejor al amigo simplón, pero no a la afligida esposa.

- «No pasa nada, hombre, todo saldrá bien». Interrumpe así a un amigo o familiar que le plantea un problema. Padece el impulso de ayudar inmediatamente sugiriendo rápidas respuestas: «el tiempo todo lo cura». Pero sin que éstas obedezcan a ninguna reflexión ni argumento válido.

¡Y todo lo dice como si nadie hubiera pronunciado jamás estas frases!

El mayor problema del amigo simplón es su tendencia a aceptar respuestas simples a cuestiones complejas, a resumir en una frase hecha cualquier situación que merece una argumentación o un razonamiento más reflexivo. En suma, el mayor problema es que se comporta como un niño. Todos nosotros llevamos en nuestro interior un niño caprichoso, juguetón y simple, oculto por el adulto que somos. Y, aunque en muchos momentos de nuestra vida es preciso reconocerlo y liberarlo, especialmente para recuperar la espontaneidad y la frescura perdidas, vivir permanentemente como tal supone un *handicap* en una sociedad adulta. No es que la madurez y el juego sean incompatibles, pero los adultos han de saber valorar y aplicar su visión infantil en los momentos oportunos. Si tienes la mala suerte de contar con un amigo simplón, ya sabes que él no distingue esos instantes. Manifiesta sus rasgos simplistas en donde quiera que esté. Por lo general, el amigo simplón se aburre si le convocas a una velada con amigos. Como apenas domina las materias que se debaten, él se atreve a sugerir otras opciones de divertimento, como ir a pedalear en bicicleta por la noche en la autopista, ir a escuchar la radio en el automóvil, hacer un concurso para ver quién come más cacahuates lanzándolos al aire o tomar el teléfono y llamar a desconocidos para gastar bromas.

Soluciones ingeniosas que al amigo simplón le brotan de su cabeza ¡sin despeinarse! Si compartes momentos así junto a él y nuevos amigos, puedes acabar sonrojándote de vergüenza. Todos tenemos derecho a decir lo que pensamos, ¡pero también el deber de pensar lo que decimos!

Por lo general, todos esperamos de los amigos enriquecimiento y apoyo mutuos. Sin embargo, esta reciprocidad no existe con el amigo simplón. Es más, a causa de su inmadurez, el simplón carece de un proyecto de vida. No sabe trazarse metas, tanto en lo personal como en lo profesional. Tampoco sabe planificar mínimamente su futuro y puede acabar involucrándote en sus desagradables problemas. Tú sabrás por experiencia que, en su trato con él, has de asumir los papeles de padre, protector y corregidor cada vez que él te involucra en situaciones no bien toleradas socialmente. Cuando la gente que está alrededor del amigo simplón lo mira estupefacta no es porque éste haya tenido una idea genial, sino porque ha dicho una gran tontería. Eso sí, cuando el amigo simplón no tiene nada que decir, lo dice muy bien.

Contra lo que pudiera parecer, tu relación con el amigo simplón puede ser tan peligrosa y tóxica como cualquiera de las amistades que se describen en este libro. Éste puede cometer casi las mismas faltas o deslealtades que otros tipos

aparentemente más dañinos. Puede, por ejemplo, entrometerse en tu vida privada, transmitir un chismorreo sobre tu vida profesional o personal, revelar un secreto que le confiaste, mentirte, agobiarte, etcétera. Puede cometer casi cualquier maldad, pero, eso sí, sin ánimo doloso. Él lo hará involuntaria e inconscientemente. Y, en algunas ocasiones, como prueba de su ingenuidad, hasta atentará contra su propia reputación sin darse cuenta de ello. De hecho, el amigo simplón reacciona muchas veces como ese personaje de Woody Allen cuando acusaba a su esposa de inmadura porque cuando él estaba en la bañera, ella entraba y le hundía sus barquitos.

¿Qué hace un tipo como tú en una vida como la mía?

Uno de los aspectos que puede llamar más la atención de la relación con un amigo simplón es: ¿cómo se puede establecer una relación amistosa con alguien tan desigual a ti? Tiene, lógicamente, su explicación. A veces cuesta un poco de trabajo descubrir al amigo simplón, éste puede ser un compañero de trabajo de otro departamento, un vecino o el conocido de otro amigo. Cuando la relación se ha ido forjando en encuentros graduales, lentos, esporádicos y de corta duración, resulta difícil profundizar en la idiosincrasia del amigo potencial y conocer su línea de pensamiento. En encuentros de estas características, la superficialidad conversacional es casi ineludible. Es más, el amigo simplón te puede avisar diciendo alguna perogrullada o lugar común. Pero ¿quién no ha soltado alguna vez una tontería o una bobada? Incluso los filósofos más inteligentes han incurrido en conductas o expresiones simplistas. El mismo Rousseau llegó a decir: «¡Yo odio los libros, sólo enseñan a hablar de lo que no se sabe!»

Hasta que llega un momento en el que, después de algunas coincidencias en el mismo club deportivo, el colegio de los niños, una salida para almorzar juntos en un restaurante o al invitarlo a tu casa, intentas profundizar en alguna idea y la simpleza del amigo simplón se manifiesta en toda su crudeza. Es cuando descubres que divide dogmáticamente el mundo entre buenos y malos. Que percibe todo lo negro en un lado y todo lo blanco en otro, que cree cualquier idiotez «porque lo ha dicho la televisión», o se agarra a un vulgar tópico para zanjar cualquier discusión con un talante dominante y caprichoso. Ahí ya no tienes ninguna duda sobre la inmadurez de tu amigo, pero ya es tarde. Ha tomado confianza contigo y no va a ser fácil quitártelo de encima. Emplear constantemente lugares comunes y estereotipos para evitar malgastar las neuronas como lo hace el amigo simplón es, en boca de Lichtenberg, «un cuchillo sin hoja al que le falta un mango».

En cierta ocasión en que Oscar Wilde acudió al Parlamento Británico ridiculizó a un rival argumentando que discutir con él era fantástico, pues tan sólo era necesario elegir un tema, esperar a que aquél se pronunciara, y adoptar la postura contraria para, automáticamente, tener razón con toda seguridad. No resulta descabellado aplicar esta teoría al amigo simplón. ¡Hacer amistad con un simplón es tan ineficaz como discutir

con un borracho!

¿Por qué actúa así?
Cómo «pensar» puede convertirse en una actividad tan rutinaria como respirar

Desarrollar la personalidad es un proceso evolutivo tras el cual, normalmente, se llega a la madurez. Pero no siempre el crecimiento físico es paralelo al intelectual. A veces, se crece sólo en tamaño y el intelecto se queda algo rezagado. En este sentido, el amigo simplón es un ser incompleto que no ha alcanzado los límites normales de su salud emocional e intelectual. Padece una baja tolerancia a la frustración e incapacidad para asumir responsabilidades. No sabe razonar por falta de práctica, y, en consecuencia, carece de habilidad para manejar la realidad. La falsa percepción que tiene de ella es otra de las consecuencias de su inmadurez. Al no ser capaz de conocerse a sí mismo, ni de interpretar correctamente sus situaciones personales, sociales o profesionales, el amigo simplón tiene una conducta desadaptada. Reacciona inadecuadamente a los estímulos. Sólo le interesa la gratificación inmediata. No sabe ni puede esperar. Es como ese niño que ve un juguete en la vitrina y lo quiere ya. Raramente su respuesta es la socialmente esperable. Minimiza las situaciones positivas y magnifica las negativas. El vuelo de una mosca, por ejemplo, lo puede percibir como un cañonazo y puede desenvainar la espada para matar un piojo.

El amigo simplón está muy apegado a la infancia. Sea porque ésta le dejó unos recuerdos maravillosos que los prefiere a la realidad o porque fue tan terrible que le continúa afectando. El caso es que no maduró a su debido tiempo. Quizá de niño, cada vez que intentaba hablar, su padre reafirmaba su creencia en la meditación diciéndole: «¡Siéntate y calla!»

Hay muchas interpretaciones del miedo a crecer. El miedo a lo que significa ser adulto: autonomía, responsabilidad de tomar decisiones, formar una familia, etcétera. La sociedad de consumo actual potencia el infantilismo, porque gracias al dinero uno puede conservarse más joven, más seductor. Puedes conseguir que los mayores te sigan mimando, aunque, lamentablemente, nadie sabe dónde poder adquirir un poco más de inteligencia. La literatura al respecto sugiere que el «niño» que (des)controla al amigo simplón se debe a que fue educado por padres que lo mimaban y lo ubicaban en el mismísimo centro del universo, padres infantiles que abdicaron de sus papeles, permitiéndole que creciera sin normas o padres sumisos que cedían ante él fácilmente por cualquier capricho.

Por consiguiente, si se profundiza en la psicología del amigo simplón, lo más probable es que algunos de estos tipos de progenitores los encontremos en sus antecedentes biográficos. Son padres que educaron a su hijo con un ejemplo… ¡espantoso! El problema es que educar a un hijo cuesta veinte años, ¡pero educar a

unos padres, cincuenta o más!

Estrategias defensivas

Pretextos para desconectarse

¿Qué hacer cuando uno se encuentra con un amigo que ha decidido no crecer y que no encaja en tu vida? No existen recetas sencillas para alcanzar la madurez en diez días, si tu amigo simplón no es tu jefe, ni tu cliente, ni tu pariente, ni tu vecino de enfrente, esto te permite un amplio margen de maniobra para alejarte de él con cualquier pretexto (tienes que abordar un proyecto profesional que te obligará a trabajar durante algunos meses los fines de semana o debes viajar con frecuencia al extranjero). Porque continuar con su amistad puede resultar tan mortificante como hablarle de entusiasmo a un deprimido.

El amigo simplón es una amenaza para el equilibrio de tu vida social y personal, y la única alternativa es, por tanto, transmitirle las dificultades que vas a tener de ahora en adelante para contactar con él. Desembarazarte del amigo simplón no te resultará difícil si, además, tienes la posibilidad de cambiar de número telefónico. Por lo demás, no debes preocuparte por su futuro. Existe gente con sus mismas características y le será fácil hacer nuevos amigos y sobrevivir. Hoy en día, además, cualquiera que diga simplezas está condenado al éxito y la fama, si consigue decirlas en televisión.

El entrometido

El íntimo conocimiento disminuye el respeto

SIR PHILIP SIDNEY

«LA MEJOR FORMA de impedir que alguien mire por el ojo de la cerradura es dejar la puerta abierta». Ésta, que puede ser una fórmula efectiva para impedir el disfrute morboso que persigue un *voyeur* o un chismoso (la visión total agota la excitación), que suelen actuar en la sombra, a espaldas de sus víctimas, no es nada aconsejable para el caso de tener un amigo entrometido. Porque éste, a diferencia de los anteriores, es un tipo invasor, inoportuno, manipulador, dogmático y tan atrevido que, si le dejas completamente abiertas las puertas de tu vida, te la puede arruinar. Aún manteniéndolas cerradas, el entrometido aprovechará cualquier resquicio para interferir en tu existencia. Es de los que si encuentra la puerta de tu casa abierta meterá las narices para saber qué estás cocinando y acabará invitándose a comer.

Nada parece tan inocente como una indiscreción

El amigo entrometido es muy peligroso para tu paz interna. Empieza a interesarse, a través del elogio, por tu vida, tu familia y tus ideas, y acaba preguntándote por tu sueldo, tus secretos, tus talismanes y hasta por el promedio de coitos que practicas a la semana. Alabar cualquier aspecto de tu personalidad o de tu entorno es la táctica que emplea para atrapar tu atención. Siempre se espera que un amigo esté interesado en tu vida, pero el entrometido lleva su interés demasiado lejos. Parece que ya ha recibido un anticipo de cien mil dólares para escribir una biografía tuya (no autorizada, por supuesto).

Un buen día, en una conversación empiezas a percibir que el interés de este amigo es excesivo, desmesurado, intenso y agobiante. Hasta ese momento, tú eras como un pez, que de lo último que se da cuenta es del agua. Pero, a partir de ahí, como una

revelación inesperada, notas que tu amigo está cruzando la frontera que separa al amigo interesado por ti del amigo entrometido. El que está espiando por el rabillo del ojo todos tus movimientos (incluidos los bancarios). Su obsesión es apresar todas las partículas de tu intimidad hasta colmar sus insaciables pupilas y oídos. ¡Con el amigo entrometido tienes la misma sensación de intimidad que un astronauta entre sus colegas en la cápsula espacial.

La evolución de su entrometida tendencia la descubres en apenas 72 horas, pero siempre es ya demasiado tarde. Si, por ejemplo, lo invitas a tu casa, el proceder del amigo entrometido es fácilmente diagnosticable:

- Primer día: hay que insistir tres veces para que tome asiento y cuatro para que tome algo. Cuando se lo sirves, te da las gracias muy educadamente.
- Segundo día: se sienta antes de que tú lo hayas invitado a hacerlo y mientras vas a buscar la bebida, él escudriña el lote de tu correo personal que has dejado sobre la mesa.
- Tercer día: se dirige él solito, directamente, al refrigerador y toma una cerveza mientras ojea lo que hay en él. Después entra en el baño, aligera su vejiga al tiempo que abre los armaritos y fisgonea cuanto hay en ellos y, regresa a tu sillón, pone los pies encima de la mesa y dice: «¿pero aquí no se come nada?»

Quizá estabas atravesando un mal momento en tu trabajo o en tu vida personal y lo elegiste a él, como amigo que es, para desahogarte. Simplemente, para encontrar la catarsis en unos oídos que escuchen atentamente tu problema, para que sea empático con tus sentimientos. Intimar es un proceso normal, esencial y básico en una relación de amistad. Es necesario compartir sentimientos, ideas, emociones y experiencias, pero el amigo entrometido no sólo parece simpatizar y empatizar con todo lo que tú le estás narrando, sino que te formula preguntas con las que pretende profundizar en detalles que no vienen al caso y que tú te has abstenido conscientemente de revelar: «¿Pero, tu mujer no había heredado una fortuna de un tío que tenía en Puerto Rico, cuya amante fue demandada por bigamia?» o «Pero ¿por qué no quieres que te ayude a confeccionar tu declaración de impuestos?»

Su actuación no se limita, ni mucho menos, a la conversación personal que tú le has brindado en un momento puntual. Su catálogo de entrometimiento es mucho más amplio. Él puede:

- Llamar a tu propio jefe, del que has ofrecido una paupérrima imagen, sin que lo sepas, para comentarle la crítica situación que le contaste y hacerle sugerencias inadecuadas.
- Hablar con un conocido de una empresa con la que has mantenido una entrevista de oferta de trabajo, para interesarse por el resultado final.
- Abrir el refrigerador para fisgonear cómo andas de reservas, o incluso se puede tomar algo, sin pedirte permiso, aunque sea el último yogurt.
- Te pregunta si te has acostado con la vecina con la que se cruzaron en el elevador, con la misma naturalidad con que te preguntaría la hora.

- Te hace sugerencias, en tono impositivo, para decorar tu casa, vestirte mejor o tratar diferente a tu pareja, sin que tú le hayas pedido opinión, ni siquiera insinuado nada al respecto.
- Te pregunta si escribes un diario personal.
- En tu propia casa, aumenta el volumen de la televisión o cambia de canal sin importarle cuáles son tus preferencias.
- No sabes cómo, pero descubrió la poesía que alguien te mandó y que guardabas celosamente debajo de un jarrón.

Las intromisiones de este amigo pueden, por ejemplo, perjudicar la delicada relación que atraviesas con alguien y que tú, en un momento de debilidad e ignorante aún de su tendencia a invadir la intimidad de los demás, has querido compartir con él. Su comportamiento es tan irresponsable y carente de ética, que viola las fronteras de tu privacidad y socava tu autoestima con la misma naturalidad con que se despereza cada mañana al levantarse. No siente ningún pudor por inmiscuirse en lo más profundo de tu vida personal. No conoce la barrera entre lo público y lo privado, ni permite que haya un espacio físico y mental entre tú y él, por lo que es necesario pararle los pies. Como hace ese vigilante del zoológico con el visitante que le pregunta si el chimpancé al que está observando es macho o hembra. A lo que el cuidador le contesta: «Eso a usted no le importa, sólo al otro chimpancé».

El amigo entrometido es un híbrido entre el chismoso y el instigador, sólo que más peligroso. Aunque no hable mal de ti, su especialidad es involucrarse en tu vida de forma tan insidiosa que no adviertes su maniobra hasta que, como con los biógrafos tradicionales, descubres que sabe más de tu vida que tú mismo. Incluso, a veces, si opones alguna resistencia, tratará de seducir con simpatía a alguien de tu familia para averiguar más y más detalles de tu intimidad, para complicarte o arruinarte la vida personal o profesional de la que no te sientes ya dueño exclusivo. Cuando estás harto de sus intromisiones ni se te ocurre ya invitarlo a tu fiesta de cumpleaños, pero, como Groucho Marx, acudirá igualmente a tu casa ese día recriminándote tu mala memoria: «No me has invitado a tu cumpleaños. Menos mal que me acordé, si no, no hubiera llegado a tiempo».

¿Por qué actúa así?
¿Qué derecho tiene nadie a sonarse con tu pañuelo?

Probablemente, el amigo entrometido no ha gozado de una infancia feliz. Se ha sentido excesivamente controlado y manipulado por sus padres. Como consecuencia, de adulto, tampoco tiene mucha vida propia y trata de vivir la de algún amigo, inmiscuyéndose hasta la inmoralidad en otra vida, siente el poder del que careció para manejar la suya. El entrometido elige, entonces, al amigo que más admira. No sólo para vivir su vida, sino para que ésta sea perfecta, conforme a sus consejos, y más o menos directas o subliminales sugerencias. ¡El amigo entrometido siempre parece

disponer de una fórmula correcta para hacer lo incorrecto!

Estrategias defensivas

Confrontación directa

Obviamente, reconocer que tu amigo es un entrometido es el primer paso para meditar qué táctica es la más idónea para solucionar el conflicto que tienes con él. Ante todo, este espécimen necesita que le digan de forma clara y contundente que sus injerencias son absolutamente inaceptables, que no quieres su control, supervisión, consejo, ni sugerencias, a menos que se las pidas expresamente. Al igual que los animales delimitan su territorio y lo defienden cuando éste es invadido, también con el amigo entrometido es preciso proteger tu individualidad marcándole los límites que no aceptas que rebase. Como recomendaría el poeta George Herbert, «ama a tu vecino, pero no derribes la barda que los separa».

Si es preciso, ante su posible reacción de incomprensión o sorpresa, será necesario detallarle qué situaciones o asuntos personales están fuera de los límites de su amistad. Qué cosas no son susceptibles de ser discutidas, ni siquiera discutibles. Si el amigo entrometido reacciona con vehemencia, ofendido y no acepta los límites que le impones, o los acepta, pero posteriormente persiste en su actitud, puedes contemplar cortar definitivamente la relación con él. No debe importarte cómo se toma la ruptura. Lo único que te interesa es que desaparezca de tu vida, no por su persona, sino por lo que hace. Si tal amistad con él es reciente y descubres muy pronto sus inclinaciones, o indicios de que éstas van a más, desconecta de él antes de afianzarla, ya que las circunstancias son más propicias en este caso que en el de viejas amistades. No esperes ni un minuto para tomar la decisión de interrumpir esa naciente relación. Como diría Murphy, no te puedes hacer una idea de lo pronto que es demasiado tarde.

Salvándolo del exilio

Sin embargo, si consideras que tu amigo entrometido tiene otras cualidades merecedoras de continuar con la relación, y siempre que su tendencia a invadir tu intimidad parezca controlable por tu parte, establece igualmente con él cuáles son las fronteras de tus asuntos privados que no puede rebasar. Procura no suscitar conversaciones que deriven hacia temas reservados a tu intimidad. Asimismo, evitar discusiones demasiado personales puede ayudar a salvar la amistad, pero nunca bajes la guardia ante su presencia. Permanece atento a sus preguntas aparentemente inocentes y no lo pierdas de vista físicamente. Si, pese a tomar estas medidas preventivas, el amigo entrometido aún plantea preguntas incómodas o hace comentarios inadecuados que rebasan los límites fijados por ti, dile amable pero firmemente: «Sé que te preocupas por mis cosas y te agradezco tus consejos, pero se trata de mi vida y me gusta manejarla a mi manera».

El listillo

El mejor modo de equivocarse es tenerse a sí mismo por mucho más listo que los demás

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

ES CASI INEVITABLE, por su abundancia, que, entre tu círculo de amistades más íntimas tengas que soportar a algún amigo listillo. Ese que, pese a que hace años abandonaron juntos el colegio, quiere seguir figurando entre ustedes como el primero de clase. Si mi pronóstico es acertado, la buena noticia es que te puedes ahorrar la adquisición de una enciclopedia. Él sabe de medicina, informática, política, electricidad, psicología, vinos, Bolsa, religión, fontanería, quesos, albañilería, espionaje, botánica, literatura, finanzas… Es decir, ¡todo lo que te puedas imaginar y mucho más!

To be in the know or to know all the tricks o para los amigos: ¡Sabérselas todas!

Pero, en confianza, resulta mucho más reconfortante, saludable y barato comprarte una enciclopedia si puedes prescindir de una amistad así. Porque contar con un amigo que te resuelve todas tus dudas (aunque no se las hayas planteado), te informe puntualmente de cualquier asunto (sin que tú se lo hayas requerido), alardee de conocimientos que a ti no te interesan o haga cosas peores como ponerte en evidencia ante los demás, puede tener un alto coste emocional para ti. Su forma arrolladora, humillante, dogmática y tipo monólogo de «ilustrarte», en la que tú no puedes meter mano, te hace sentir estúpido e ignorante. Y si tu autoestima se encuentra decaída, puedes acabar creándote un complejo de tonto que, si no reaccionas a tiempo, se reflejará en tu cara. Porque lo más molesto u ofensivo del amigo listillo no es que lo que te dice parezca lógico y sabio o que presuma de ello, sino su necia actitud de

ponerte en evidencia, o incluso en ridículo por tu falta de perspicacia o conocimientos. En realidad solo habla para exponerte.

En casi todas las relaciones personales existe de hecho una desigualdad que, en función de la cultura y el tacto de sus miembros (o la falta de éste) se hace más o menos patente. En ellas casi siempre hay un dominador y un dominado. En la relación que mantienes con el amigo listillo, éste adopta el papel del que todo lo sabe, todo lo soluciona y todo lo ordena, y a ti te asigna el papel de aprendiz. Su obsesión es demostrarte, en cada momento, que él es el más listo, el que tiene las claves de todo, y que tú nunca consigues estar a su altura. Consuélate: ¡Sólo los que saben poco quieren mostrar en todas partes lo que saben! Éstas son algunas de las cosas que te puede restregar en público:

- Dónde contratar la tarifa de vuelo más económica; te lo dice después de que tú ya has adquirido el boleto.
- En qué acciones bursátiles se puede, con absoluta garantía, ganar mucho dinero a corto plazo; te lo confiesa después de que tú has perdido todos los ahorros de tu vida en una desacertada inversión.
- Cómo aliviar tu dolencia intestinal o cualquier otra; te lo recomienda porque él conoce al mejor especialista de la ciudad, pero cuyos honorarios sólo están al alcance de Bill Gates.
- Cómo entrar gratuitamente con invitación a un evento social: concierto, exhibición, premier cinematográfica, etcétera; te avisa después de que tú ya has pagado una considerable suma por las localidades.
- Dónde adquirir los electrodomésticos (o cualquier otro artículo) a precios de auténtica ganga, después de que tú le comentaste con anterioridad los problemas que tenías en este sentido y los hayas ya adquirido.
- Los trucos para saltarse las colas de certificados de correos, de sanidad o las de cualquier otro organismo oficial sin que te pongan la cara colorada, cuando le comentas que has perdido dos horas para hacer una diligencia.
- Los restaurantes más *in* en los cinco continentes y las mejores añadas de vinos desde el Imperio Romano hasta nuestros días.
- Los mejores y más cortos itinerarios para desplazarse de una ciudad a otra, sin la molestia de desplegar ningún mapa de carreteras.
- Te restriega en la cara sus pronósticos de fracaso: «Ya te dije que no te metieras en este tipo de negocios ¿o no te acuerdas?».

Y muchos más.

El amigo listillo goza cuando descubre que te has desviado del camino inteligente y te lo hace saber. Si tu amistad con él no sólo proviene de su época de estudiantes, sino que, además, es un vínculo reforzado por el hecho de ser compañeros de trabajo en el mismo departamento de una empresa, el índice de peligrosidad de su amistad aumenta de forma considerable. El amigo listillo puede truncar tu carrera o aprovecharse de tu trabajo en su propio beneficio. No en balde este tipo es una mezcla de trepa y pelota, habilidades que desarrolla en el ámbito laboral. ¿Cuál es,

entonces, el peligro que corres al tener un amigo listillo que, además, coincide con ser tu compañero de trabajo?

Profesional del «escaqueo integral» (fobia al trabajo)

Como se sabe, en muchas compañías, las «cualidades» del amigo listillo son muy apreciadas, especialmente, por los de arriba. Por encima de la laboriosidad, la honradez, la lealtad o incluso la eficiencia. Como buen voceador de sus presuntas virtudes, suele caer bien a sus jefes, de ahí que goce de cierta credibilidad. En este entorno es donde este tipo de amigos puede sacar también la máxima rentabilidad a su astuta y artera conducta: su habilidad para escurrir el bulto y endosárselo al amigo con el que tiene más confianza. Ahí entras tú en juego, pero apenas te incomodas por el ingenioso traspaso de responsabilidades que él practica, porque su escaqueo parece estar autorizado por la dirección, o, cuando menos, con la complicidad de ésta. Con lo cual tú tienes que hacerte cargo de tu tarea y, además, la de tu amigo listillo, llamado, al parecer, a asumir otras responsabilidades de mayor nivel que él insinúa tener asignadas. Sin que tú te atrevas a confirmar el dato en fuentes superiores, entre otras cosas, porque el amigo listillo hace el mensaje verosímil. Se aprovecha, pues, de tu amistad para beneficiarse de tu esfuerzo. Esto le permite practicar el abominable deporte del «escaqueo integral», es decir, desaparece físicamente de la oficina. ¡Como si se tratara del mismísimo mago David Copperfield!

Entretanto, el amigo listillo puede tomarse tranquilamente cuantos cafés quiera o tolere su sistema nervioso, o incluso acudir al gimnasio en período laboral mientras tú realizas su trabajo. Si no se ausenta, puede encerrarse en el despacho de algún jefe amigo, que comparte sus tácticas de evasión, para hablar de todo menos del trabajo u ocultarse en el baño para practicar meditación trascendental. O suscribirse a inútiles cursos de *management* a cargo de la empresa, para elevar su imagen profesional. Al final, se cumple una injusticia habitual en el mundo laboral: cuando son los caballos los que han trabajado, es el cochero el que recibe la propina.

El amigo listillo también sale airoso de situaciones comprometidas para él mediante su habilidosa verborrea, sugiriendo aplicar soluciones que acaba de escucharte a ti (o a otros compañeros) o, sencillamente, señalándote sutilmente a ti como culpable de sus propias negligencias, sin que tú te enteres de la injusticia. El amigo listillo no te respeta como amigo, aunque siempre intenta hacerte creer que lo es. Más aún: aparenta ser para ti una medicina de la que no te muestra la información para que no adviertas sus peligrosos efectos secundarios.

El amigo listillo a menudo padece fobia al trabajo. Experimenta una rara ansiedad cuando se encuentra en su ambiente laboral. Algunos estudios señalan que este miedo se debe a una combinación de tres factores: temor a no saber cumplir bien las tareas asignadas, miedo a tomar decisiones en las reuniones de trabajo y miedo a no mantener buenas relaciones sociales con sus compañeros. No es de extrañar, por

tanto, que el amigo listillo se haya procurado, a base de engaños y falsedades, una fama de «genio» con el fin de poder vivir de ella y así combatir su fobia al trabajo endosándotelo a ti. El amigo listillo se refleja en la frase de Oscar Wilde que dice «el deber es lo que esperamos que hagan los demás».

Vacaciones sin tregua

Convivir con el amigo listillo es casi siempre algo difícil de soportar, molesto, cuando no hiriente, incluso en vacaciones. Él siempre triunfa en aquellas situaciones en las que tú fracasas. El periodista Rafael Pradas relata su propia experiencia con un amigo listillo con el que compartió unas vacaciones. Una de las especialidades de este tipo es, por ejemplo, saber cómo llegar a los lugares más complicados de la zona: un restaurante típico, una playa o una cala, un refugio, un pueblecito del interior… El amigo listillo siempre afirma conocer un atajo que explica con prontitud y extrema facilidad, mientras tú, que escuchas con la máxima atención, no acabas de enterarte: «Si en vez de ir por la carretera principal, tuerces al llegar al cruce, das un rodeo hasta tomar la carretera comarcal y retrocedes medio kilómetro hasta la gasolinera, enfilas el camino de tierra y tomas la segunda bifurcación a la derecha y luego la primera a la izquierda tras pasar la valla, llegarás en cinco minutos».

Por lo general, como es presumible (nadie puede asimilar un intrincado itinerario en un par de acelerones), acabarás perdido. Pero lo más humillante es tener que soportar el aire de suficiencia del amigo listo cuando, ante los demás, te recrimina con la malsana intención de dejarte en ridículo, tu falta de acierto: «Seguro metiste la pata al desviarte por el camino de tierra». La culpa siempre es de tu torpeza, porque no lo entendiste o no lo supiste interpretar. No de él, que lo explicó muy claramente. Lo peor de todo es que, al amigo listillo, como describe el propio Prada, parece acompañarlo siempre la suerte: «se echa al mar con gafas, tubo y pies de pato y encuentra ostras y pulpos donde tú sólo ves latas, plásticos, neumáticos y algún pez».

Asimismo, si realizas un viaje de turismo a un país extranjero, por exótico que sea, el amigo listillo siempre ejerce de guía alternativo. En este sentido, puede abrumarte hasta agotar tu paciencia y la del guía oficial, a quien a menudo corrige sus explicaciones, exhibiendo unos conocimientos y detalles de un país que ha visitado las mismas veces que tú: ¡ninguna!

Convivir con un amigo listillo que, además, la suerte está de su parte, acarrea casi siempre para ti una desagradable consecuencia de carácter facial: los comentarios que éste te dirige consiguen, sin que tú nunca logres disimularlo, que se te quede cara de imbécil. En cambio resulta empresa difícil tratar de ridiculizar al amigo listillo, debido a las situaciones que él mismo crea, ¡las carcajadas están de su parte!

¿Por qué actúa así?

Patología de una seducción: ser o no ser el primero de clase, ¡he aquí la

cuestión!

Casi todos buscamos caer bien a los demás y lograr su aprobación. Es, pues, un anhelo natural perseguir el reconocimiento social a lo que hacemos o decimos. Sin embargo, al amigo listillo le domina un impulso insaciable y casi patológico de experimentar, siempre que tiene oportunidad (y si no la busca), esta halagadora vivencia. Pareciera que orienta todo su esfuerzo a conseguir este estímulo a costa del amigo más cercano y vulnerable, al que suele dejar en ridículo ante los demás, en aras de su lucimiento. Necesita desprestigiar a alguien para elevarse él. Para ello, confía en su poder de seducción para decir las cosas en el momento oportuno, logrando cierto regocijo de su coro de fans. Para el amigo listillo conseguir el constante reconocimiento social por su listeza no lo es todo en la vida: ¡es lo único!

¿De qué táctica se vale para asegurarse su dosis diaria de aprobación? En principio, la conducta del amigo listillo no se distingue sustancialmente de la de otros que buscan los mismos efectos, salvo por una importante diferencia. Mientras que las maneras que unos emplean para relacionarse con sus amigos son naturales, en función, lógicamente, de las diversas situaciones y circunstancias, la estrategia que el amigo listillo emplea contigo es, por lo general, cínica, sarcástica, desleal, prepotente, implacable y discriminada, si sólo la emplea contigo. Aplica su táctica para saciar su afán de protagonismo, llamar la atención y exhibir ante los demás su listeza, con una víctima propiciatoria que eres tú.

Su necesidad de demostrar su valía proviene, fundamentalmente, de su complejo de inferioridad y de una baja autoestima que se encuentra bajo la suela del zapato. No ha logrado desarrollar en su vida sentimientos profundos. Carece de una base de identidad y para seguir viviendo y ser alguien depende, por lo tanto, del juicio de los demás, porque él no puede valorarse por sí mismo, ni profundizar sobre su propio interior, al que trata de reprimir y mantener apartado de su conciencia, porque no soportaría el vacío y la pobreza emocional que hay en él. El amigo listillo sólo profundiza cuando mete los dos pies en el agua para comprobar su hondura.

Así, si su conocimiento de las cosas no destaca sobre el tuyo (y a menudo también sobre el de los demás), lo siente como una humillación, que la vive abatido y ansioso. En cualquier situación interpersonal en la que uno desconoce algo de lo que se habla no tiene por qué afectarle en su autoestima. Nadie es perfecto ni tiene por qué saberlo todo. Pero el amigo listillo vincula el saber oportuno y oportunista con su autoestima. Si no puede dar la mejor versión sobre cualquier tema o la solución del problema, y dejar, al mismo tiempo, en evidencia tu ignorancia (o la de los demás) siente que ya no sólo ha dejado de ser el primero de clase, sino que ahora ocupa el último lugar. Para evitar esos indeseables sentimientos, el amigo listillo ha aprendido a manejar hábilmente las situaciones y a los demás. En palabras del psicólogo Theodore Milton, estos tipos, de personalidad gregaria, «no se limitan a mostrarse agradables, sino a venderse». Usan su encanto para llamar la atención de quienes los rodean. Esto es, se

usan a sí mismos, como si fueran artículos irresistibles para su clientela.

No sólo adquieren la habilidad de presentir lo que es «vendible» o «hará efecto» en los demás, sino que aprenden a detectar los indicios de posibles hostilidades para readaptar su conducta y reducir al mínimo el peligro de indiferencia y desaprobación. Su táctica se dirige tanto a despertar los elogios por su listeza como a evitar rechazos. Su destreza, en este sentido, confirma el aserto de que cualquier necio puede pintar un cuadro, pero sólo un genio puede venderlo.

Por tanto, el amigo listillo refuerza su autoestima y autoconfianza cada vez que puede demostrar su listeza. Tanto en las cosas más nimias como en las más importantes. De ahí que siempre tenga necesidad de arrogarse el papel de maestro y a ti de asignarte el de discípulo. Tu ventaja respecto a él es que tú no tienes necesidad de ir en todo momento aprobando asignaturas ni demostrar tu inteligencia. ¡Es más importante conocerte que darte a conocer a los demás!

Estrategias defensivas

¿Una amistad recuperable?

Como ya es imaginable por los antecedentes que de él tienes, el amigo listillo no te profesa afecto auténtico. Su sentimiento es superficial cuando no absolutamente falso, a pesar de que intente maquillarlo. Esto motiva que la relación contigo no sea lo fluida y lo afectuosa que se espera de un amigo. Decide, pues, si prefieres enfrentarte al amigo listillo, alejarte de él o seguir permitiéndole nuevas «exhibiciones de listeza» a tu costa.

Tu decisión estará, probablemente, condicionada al vínculo que te una a él. En cualquier caso, lo más recomendable sería hacer algo para que la situación no empeore. Ante todo, indaga si tu amigo tiene un comportamiento parecido indiscriminado con cualquier otro amigo, o si incluso el que tiene contigo es ocasional. A veces, el amigo listillo ha podido dirigir hacia ti sus dardos para ridiculizarte porque está enojado contigo por algo que, presuntamente, le estás haciendo, aunque tú no seas consciente de ello. Incapaz de enfrentarse contigo o con sus propios sentimientos, se vuelve contra ti empleando la táctica de ponerte en evidencia o ridiculizarte. El amigo listillo, en realidad, no se enfrenta razonablemente a sus propios conflictos de personalidad. ¡Prefiere tomar a los demás por tontos!

Si decides no romper con su amistad, puedes encontrar una forma de relacionarte con él que evite el maltrato emocional que te inflige. La técnica consiste, en primer lugar, en evitar hacerle comentarios de tipo personal que le den pie a socavarlos con sus inteligentes sugerencias a toro pasado. Y, por otra parte, en el caso de que sea él el que te haga proposiciones o te ofrezca soluciones mágicas no solicitadas, rehúsalas amable, pero firmemente con algo así: «Te agradezco tu plan y veo las ventajas que ofrece, pero tengo ya mi decisión tomada al respecto, que también tiene las suyas y probablemente mejores.»

Así, tal vez oriente sus magistrales exhibiciones hacia otro. Y, a partir de ahí, disminuye tu confianza en él si no quieres llevarte más decepciones o disgustos. De cualquier modo, si eres capaz de interpretar su conducta desde otra perspectiva más compasiva o humorística, el amigo listillo dejará de importunarte y la relación con él puede continuar a otro nivel. ¡Quizá hasta te pueda salvar de una aburrida y lluviosa tarde de domingo!

El psicoterapeuta

Un amigo «psicoterapeuta» es un estúpido pedante adulterado por sus superficiales conocimientos

Parafraseando a MIGUEL DE UNAMUNO

HAY UNA SENSACIONAL PALABRA de seis letras que nos ayuda a encontrar la calma: hablar. Algunas veces, tú quieres desahogarte o compartir con alguien algún problema personal que tienes, para que te ayude a encontrar alguna solución o, sólo para recibir un consuelo. Pero no siempre resulta así, especialmente, cuando tú no se lo has indicado de forma expresa a tu amigo interlocutor. El amigo psicoterapeuta, que escucha amable y atentamente tus conflictos, siempre te da, al final del relato, explicaciones sobre el origen del problema y te hace sugerencias, con una rigidez y tenacidad freudianas, que él quiere que sigas al pie de la letra. De este modo, el amigo psicoterapeuta quiere sentirse satisfecho del apoyo «profesional» que te brinda. Pero, lamentablemente, él no es la solución, ¡es el problema!

Yo sé lo que a ti te pasa…

En el análisis de la situación que le has descrito, el amigo psicoterapeuta te dice, a continuación, por qué actuaste de la forma que lo hiciste, o por qué los demás se comportan así contigo. Es decir, te da a conocer las razones ocultas que existen detrás de cada una de tus conductas y remata su actuación dándote consejos al respecto sin que tú se lo hayas pedido en ningún momento. Ponte en guardia cuando escuches «a ti lo que te pasa es que…», seguido de una explicación del tipo:

- Reprimes tus sentimientos y llega un momento en el que explotas cuando en realidad no habría motivo para ello.
- Exteriorizas tus sentimientos y llega un momento en que los demás explotan.
- En tu infancia te traumatizó algún acontecimiento y tus diferentes estadios: oral,

anal, fálico, etcétera, los estás atravesando en orden inverso.
- Al decirte eso Manolo te hizo sentir mal porque en tu subconsciente albergabas otra expectativa que se frustró.
- Te sentirás mucho mejor si haces lo que te digo, porque habrás trasladado tu sentimiento de culpabilidad a la persona que en realidad no quieres.

El amigo psicoterapeuta analiza constantemente todo lo que le cuentas y trata de encontrar siempre explicaciones y teorías psicológicas o psicoanalíticas para todo lo que sientes o haces. Tiene una gran fe en su capacidad de análisis psicológico, es persistente para convencerte de sus teorías. A menudo, emplea cierta terminología compleja para que tú, ante la incomprensión de los conceptos que esgrime, no puedas replicarle.

Esto puede llegar a ser molesto e inaceptable si lo que realmente quieres es que tu amigo sólo te escuche y esté allí contigo. No que te dé sus interpretaciones u opiniones acerca de la situación que le cuentas. Por otro lado, el amigo psicoterapeuta no es una persona especialmente formada en psicología o en asistencia social. Así que, por lo general, sus dictámenes son tan válidos como los que pueda hacer cualquier peluquero o taxista.

A menos, eso sí, que tu amigo sea realmente terapeuta, sus consejos te pueden llevar por mal camino. Especialmente, si eres vulnerable o sugestionable. Corres el riesgo, además, de que tu amigo ventile tus problemas a terceras personas, ya que él no tiene por qué respetar el principio del secreto profesional. Por esta razón, nunca descartes que el amigo psicoterapeuta pueda ser, al mismo tiempo, un chismoso. Hay gente que la única forma que conoce de hacer nuevas amistades o reforzar las que tiene es a costa de una tercera persona.

Por la seguridad que imprime en sus diagnósticos, el amigo psicoterapeuta parece, efectivamente, un experto catedrático de la mente humana. Pero, como si se tratara de un verdadero especialista en este campo, tiene escasa tolerancia a que se le contradiga o se les discutan sus conocimientos. Presume de conocer el origen o la causa de cualquier problema emocional o de relación personal que te aflija, y, en consecuencia, nunca se reprime al soltarte la conferencia oportuna en cada caso. Esto le convierte en un amigo difícil de soportar, no tanto por sus extensas divagaciones psicoanalíticas, sino por su falta de sensibilidad. En este sentido, el amigo psicoterapeuta es tan superficial que nada sin el menor esfuerzo.

Al amigo psicoterapeuta no se le pasa por la cabeza que tú no quieras recibir sus lecciones magistrales, ni sus eruditas explicaciones, ni estés interesado en sus análisis. Tampoco comprende que no busques consuelo, ni consejos, que sólo quieres que te escuche (como haría cualquier buen amigo), que comprenda tus sentimientos o comparta tu dolor. Que exprese su reconocimiento empático con lo que te está pasando, pero nada más. Porque ser empático no es negar la realidad de tus sentimientos o emociones, sino identificarse con ellos, darse cuenta de tu barómetro emocional. Pero el amigo psicoterapeuta no practica nada de esto y su discurso te

resulta francamente molesto: habla cuando tú desearías que sólo escuchara.

El caso del amigo psicoterapeuta recuerda esencialmente al de ese complejo que tantos hombres padecen, especialmente cuando se encuentran con amigas mujeres. Ante cualquier simple comentario o revelación profunda que éstas les hagan, saltan como automáticos resortes de enciclopedia electrónica, dándoles explicaciones del por qué y por qué no de la situación que describen. Y es que este tipo de amigo es, sin lugar a dudas, un intelectual incapaz de pensar durante cinco minutos en algo que no sea psicoanalítico.

¿Por qué actúa así?
Todo lo que nunca quisiste saber sobre el psicoanálisis

Aunque el amigo psicoterapeuta parece una persona segura de sí misma, en realidad le falta confianza. Emplea sus supuestos saberes psicológicos como mecanismo de defensa para superar su propia inseguridad y obtener a través de sus diagnósticos el reconocimiento social y la admiración que necesita. Por su baja autoestima, necesita demostrar su capacidad psicoanalítica en el siempre resbaladizo terreno de la mente para reafirmar su personalidad. No en balde se ha leído varias veces los dos volúmenes de libros de autoayuda que tiene en su casa, además de la biografía de Freud, de la que no ha pasado, probablemente, de la solapa, pero conoce una docena de conceptos acuñados por el descubridor del psicoanálisis. Para él Freud es Dios y la Virgen María juntos aunque su lectura favorita inconfesada sea la sección de «doctora corazón» que publican las revistas.

El amigo psicoterapeuta puede también tener una necesidad de ordenar su mundo mental cuando tú compartes con él sentimientos, experiencias estresantes o conflictivas que le crean ansiedad. Entonces, quiere encontrar inmediatamente una causa y una solución a tus problemas y te las ofrece en la confianza de que te tranquilizarán y disiparán la incomodidad que también a él le ha creado la situación que le has confesado. Por lo tanto, el amigo psicoterapeuta necesita explicar todo para ayudarte, desde los conflictos más triviales (por qué odias el universo) hasta los más trascendentes (por qué te comes las sardinas directamente de la lata sin que sientas culpabilidad), explicaciones que a ti te interesan tanto como el número de botones que tiene una sotana.

Estrategias defensivas

Confrontación directa

Si los continuos y excesivos análisis del amigo psicoterapeuta te molestan y te aburren, permanece completamente tranquilo, pero, cuando concluya sus diagnósticos dile amable pero firmemente: «Quiero que entiendas que no te estoy pidiendo que analices o interpretes lo que estoy compartiendo contigo. Sólo deseo hacerte partícipe

de lo que me está pasando. Pero nada más».

El amigo psicoterapeuta debe entender que tú también puedes saber las respuestas que él te da y que sólo quieres compartir unos sentimientos que crees comunes, no que te dé una conferencia de psicología científica con la fotografía de Freud al fondo.

Si tu aclaración no reprime su necesidad de analizar y deseas mantener su amistad por otras razones, trata de escuchar pacientemente sus interpretaciones psicoanalíticas o conductistas, y, en lugar de reaccionar a sus comentarios de forma molesta por sus consejos, agárralo fuertemente por un brazo y dile, simplemente: «Escucha, te agradezco mucho tus comentarios, pero prefiero interpretar y analizar esto a mi manera».

La mayor fuerza para crecer se encuentra en nuestra capacidad de elegir. Escoge, pues, tus preferencias, no tus influencias. Si, pese a las dos advertencias, el amigo psicoterapeuta hace caso omiso de las mismas, envíale señales no verbales de tu desinterés: mira hacia otro lado, pon los ojos en blanco, llama por el celular al teléfono de la misericordia, etcétera, o córtale su discurso cambiando de tema de conversación. Sobre todo, sigue una recomendación obvia: sé cauteloso a la hora de compartir sentimientos, emociones o problemas con este tipo de amigo. Si el amigo psicoterapeuta tampoco reacciona a tu técnica corporal de rechazo y no deja de dedicarte sesiones freudianas sobre el complejo de Edipo, el inconsciente, la transferencia, la contra-transferencia, el ego, las pulsiones y los mensajes oníricos, lo más recomendable sería que, en legítima defensa, fueras evadiendo su contacto y su compañía podría acabar volviéndote loco. Ya sabes, que, en el peor de los casos tú eres el único remedio.

El cizañoso

¿Acaso he de decir todo lo que se cuenta?; lo que no tengo que hacer es creerlo todo

HERODOTO

«YO NO QUIERO MAL A NADIE… pero bien tampoco» podría ser, entre otros, el íntimo *leitmotiv* del intrigante. Un tipo bastante frecuente entre el grupo de amigos o compañeros de trabajo, que se caracteriza por su incontrolable impulso de meter cizaña. Para ello emite juicios negativos sobre tu conducta que dice haber escuchado a los demás y te los transmite directa e imprudentemente porque se considera tu amigo. Y lo hace con un halo de incertidumbre, secretismo, e incluso, a veces, con cierta sutileza e insidia, pero siempre subrayando que él no da pábulo a esos comentarios. Su aparentemente cautelosa táctica también la emplea indirectamente a través de terceras personas. Empieza sus intrigas hablando de ti a los demás con frases al estilo de: «Acabo de enterarme de que…», «no podría asegurarlo, pero parece ser…» o «no puedo creérmelo, pero me han asegurado que…» Son preámbulos que anuncian un chismorreo o la sospecha de algo negativo respecto a tu persona, acompañados de pretendidas buenas intenciones. Su supuesta buena voluntad es lo que le distingue del chismoso. El amigo intrigante quiere dar a entender que, aunque también habla mal de ti a tus espaldas, él no cree que tú hayas sido capaz de cometer el pecado que él está propagando. Aunque, obviamente, su interés es totalmente contrario. Trata de cizañar tu biografía en beneficio propio. No hay que olvidar que el cizañoso es un híbrido entre el entrometido y el chismoso. Otro matiz que lo distingue de éstos es su aire moralizante, su pretendida incredulidad sobre la información que él mismo transmite y su habilidad para introducir comentarios o gestos intrigantes, que inducen a los demás, precisamente, a incrementar sus dudas o certidumbres sobre el hecho en cuestión. El cizañoso hace el mal muy bien y el bien muy mal. Veamos algunas frases que lo delatan:

- No te molestes por lo que te voy a decir…
- ¿Puedo contarte una cosa?
- Es increíble el grado de malicia que tiene la gente… ¿sabes lo que me han dicho…?
- Porque me considero tu amigo, me creo en la obligación moral de advertirte que…
- No es nada contra ti, pero parece que…
- Te voy a decir algo por tu bien…
- El otro día escuché algo que no sé si debería contártelo…

La ética es una virtud inútil… ¡cuando la tienen los demás!

El amigo cizañoso se sirve con maña del enredo y del embrollo para desprestigiarte. Lo que lo convierte en una persona dañina y muy peligrosa si le prestas atención y no le paras los pies en el momento oportuno. La cizaña es una estrategia fácil, rápida y de probada eficacia que no requiere pasar por universidad alguna para aprenderla y practicarla. Este amigo sabe que la probabilidad de sembrar cizaña sobre ti, escudándose en rumores que «no cree» pero que difunde para conseguir preocuparte con ello, es alta. No en balde casi todos padecemos algún grado de inseguridad. Así, no le resulta difícil encontrarte receptivo a sus intrigas, incluso cuando actúa indirectamente, relatándole a otro amigo común cosas de ti como: «Estoy seguro de que Alfredo es fiel a Julia, a pesar de que el viernes estuvo hasta la madrugada trabajando en su despacho con su nueva y atractiva secretaria. No sé por qué tiene que dar pie a habladurías si él es incapaz de ser infiel». Más aún, el amigo intrigante puede ser capaz de hacer el mismo comentario de forma sutil a tu propia pareja, para sentir en vivo y a todo color la emoción de las consecuencias que su comentario puede desencadenar en tu matrimonio. Este cizañero apoya su táctica en el popular dicho de la Segunda Guerra Mundial que afirma: «Una lengua suelta puede hundir barcos».

Con frecuencia, los comentarios del amigo intrigante llegan a sus oyentes rodeados de un halo moralizante («no sé por qué tiene que dar pie a habladurías»), en algunas ocasiones, hasta los acompaña de una actitud escandalizada, como dando a entender que en sus frases no hay otro objetivo que la defensa de los valores éticos en los que él fue educado. Apresurémonos a decir que esta clase de amigo tiene, como la moneda, dos caras: la del anverso es amigable y la del reverso hipócrita. Y es, además de envidioso, indiscreto, embrollador, celoso y desleal. Es un tipo que sólo entiende la fidelidad en los equipos de sonido.

¿Por qué actúa así? Rebuscando autoestima en el bote de basura

¿Cuáles son los objetivos que persigue? Varios pueden ser los «beneficios» que obtiene de su conducta:

- Gana control sobre su propia vida. Se siente inferior al resto de amigos y ansía su aceptación y reconocimiento. Manipulando la información, trata de captar su atención, lo que le hace sentirse importante y poderoso, al elevarse por encima de sus hombros, espera así dar la talla.
- Su afán no es desprestigiar por desprestigiar. Con sus intrigas trata de liberarse del resentimiento o de cualquier otra emoción negativa que siente hacia ti. En la personalidad del intrigante existe a menudo una frustración no siempre percibida por sus amigos.
- Tampoco es descartable que la conducta del intrigante pueda responder a un puro entretenimiento: el de sentir emociones y observar las reacciones que produce en los demás sugiriéndoles ver montañas donde sólo hay granos de arena. Le excita y le divierte crear preocupaciones e intrigas en los demás: todo un despilfarro de creatividad.

Por alguna de estas razones, el intrigante se puede convertir en un auténtico sabueso de amigos exitosos en su vida personal o profesional. El triunfo de los amigos le resulta insoportable. De ahí que haya elegido la táctica de la intriga cizañera para reducir la rabia y los celos que le produce el amigo que consigue tener éxito en lo que a él le gustaría tener y no puede. A veces, ni siquiera añora ese éxito, sino que, simplemente, le fastidia que tú lo alcances. En vez de atrapar a una oveja, el amigo intrigante prefiere golpear al pastor para que todas escapen.

Estrategias defensivas

Buscando pruebas

Si tienes un amigo intrigante debes actuar con prontitud si quieres neutralizar o evitar las graves consecuencias que puede acarrearte tener a tu alrededor un tipejo como este. Sobra decir que quien siembra cizaña nunca debe recibir gratificación ni reconocimiento de su audiencia. Si llegan a tus oídos intrigas sobre ti mismo o alguna de tus amistades, es preciso indagar quién las puso en circulación. Descubrir esto no ha de resultar demasiado difícil puesto que el receptor de los insidiosos comentarios ha sido un componente del grupo amical y las relaciones entre sus miembros dependen de la confianza mutua. El intrigante es, obviamente, el arroz negro del grupo.

Una vez identificado el intrigante, es preciso conseguir una cita a solas con él y reafirmar los vínculos de confianza con su persona, para, a continuación, informarle que has tenido conocimiento de sus comentarios y que no toleras este tipo de conductas. Es probable que el afectado no reconozca su proceder difamador disfrazado de «buenas intenciones» (aunque sí lo haga en su fuero interno). Si insiste en su negativa bastará insinuarle que se puede llamar al amigo común receptor de la

información para confirmarlo. Si, en cambio, reconoce sus intrigas, esgrimirá la coartada de la ética: «Lo dije, pero para defenderte del infundio». ¡Ni Maquiavelo lo haría mejor!

¿Es posible recuperar la confianza en un amigo intrigante? Alguien que tiene la destreza de amañar con sutileza la información y, al mismo tiempo, la capacidad de atrapar el interés de los demás, tiene alguna habilidad social que podría aprovecharse de forma constructiva. La clave está en descubrir por qué actúa así el intrigante. Qué es lo que quiere o persigue. Si la frustración o el complejo de inferioridad que aqueja al sembrador de cizaña es susceptible de superarse mediante la ayuda emocional, habrá que dedicarle una mayor atención puesto que el esfuerzo puede valer la pena, no sin antes recordarle enfáticamente la importancia que la confianza tiene para la continuidad de la relación amistosa, aunque ello contradiga la ya citada paradoja de Bertolt Brecht: «No confío en él: somos amigos».

Confrontación directa

Si el origen de su intrigante personalidad roza lo patológico, lo más recomendable será hablar claramente con el intrigante. Deberás manifestarle que en las reglas tácitas de la relación amistosa, donde han de prevalecer los valores de solidaridad y lealtad, no caben sus ataques a traición. Si él reconoce su proceder y hace un serio propósito de enmendar y atajar los rumores, no de propagarlos más con la excusa de «desmentirlos» o «no creer en ellos», quizá merezca una nueva oportunidad. Si, pasado un tiempo prudencial, no corrige su comportamiento, lo mejor será alejarse de él. Porque su amistad, como la harina de la semilla de cizaña, no sólo produce vértigo, ¡es venenosa!

Si tú, en cambio, no has sido traicionado directamente por tu amigo intrigante, pero sabes fehacientemente que él siembra intrigas envenenadas con otros, tendrás que considerar si no estás corriendo tú también un riesgo demasiado alto manteniendo su amistad. Tienes una oportunidad de ponerte en guardia frente a ese amigo intrigante del que algún día tú puedes ser su próxima víctima. ¡Puedes estar en su lista de espera!

El resentido

Cuando te llenas de resentimiento, estás cediendo el control de tu vida emocional a los demás

FRANCISCO GAVILÁN

CUANDO UN AMIGO se muestra distante contigo, pero no quiere decirte la razón, puede ser su forma de expresar el resentimiento que experimenta por algún perjuicio o desprecio que considera que tú le has causado. El amigo resentido es introvertido, susceptible, inseguro, quisquilloso, rencoroso y con una baja autoestima. A veces, manifiesta su resentimiento hacia ti con críticas y acusaciones que no tienen relación con el objeto de su resentimiento, pero, en la mayoría de las ocasiones, lo hace por medio del silencio. Su mohína es la manera que tiene de desasosegarte y hacerte sentir culpable. El amigo resentido se asegura el importante papel de víctima.

De todas las emociones universales que los seres humanos experimentamos, la del resentimiento es la más inútil, ciega y destructiva, es volver a vivir un sentimiento doloroso. Una especie de rencor sordo, de envidia y odio importantes, a veces de manera inconsciente, que desprestigia al que lo padece. Seguramente, en tu agenda telefónica tendrás algún amigo que ha desperdiciado horas, días, semanas o incluso años de su vida con un resentimiento por las supuestas maldades e injusticias que tú le has infligido. Sin embargo, poco tiempo se habrá detenido a pensar en las injusticias u ofensas que él mismo también habrá cometido contigo o con otros. El amigo resentido es como ese molinero que piensa que el trigo sólo crece para que funcione su molino.

El amigo resentido cree poseer razones suficientes para sentirse rencoroso contigo por algo que tú quizá ignoras. Porque el rencor que siente casi nunca suele ser proporcional a la causa. Si el amigo resentido fuera razonable o menos susceptible se expresaría como el pescador que se sincera: «Los peces más grandes que capturé fueron los que nunca pesqué». Pero es un gran racionalizador, siempre presenta

versiones seleccionadas de su pasado, de suerte que no tiene que reconocer sus propios errores, sino los tuyos. Son siempre tus comportamientos hacia él los que son injustos, humillantes u ofensivos. Veamos, a continuación, una serie de motivos por los que el amigo resentido puede querer hacerte sentir culpable ya que los considera agravios imperdonables:

- En cierta ocasión no lo saludaste, en su cabeza no le entra que tú no lo viste.
- Se sintió rechazado porque no realizaste el favor que te pidió, debido a su baja autoestima pensó que lo rechazabas a él, no a su favor.
- No lo invitaste a la fiesta de tu cumpleaños, no sabe, y si lo sabe no te cree, que trataste de ubicarlo en diversas ocasiones, pero él estaba fuera de la ciudad.
- Almorzaste con un amigo en común y no le pediste que se uniera a ustedes, no comprende que tenías que tratar un asunto personal.
- No le informaste oportunamente de tus nuevos proyectos en el trabajo, desconoce que cuando se enteró por medio de un imprudente colega, todavía era un asunto muy confidencial.
- No pudiste acompañarlo el último fin de semana en los planes que ambos habían hecho, porque, inesperadamente llegó un familiar a visitarte por un problema urgente, y tu amigo siempre creyó que era una excusa para no salir con él.

Estos ejemplos demuestran que la nefasta emoción que revive el amigo resentido proviene más de su interior que de las circunstancias externas a él. Así que si éste quisiera encontrar un culpable de su resentimiento lo tendría muy fácil: bastaría con que se mirara al espejo.

¿Por qué actúa así?
Es bueno ahorrar saliva

Agresión pasiva

Como otros muchos rasgos de personalidad, el resentimiento se puede generar con una educación sin apoyo para adquirir confianza, seguridad y autoestima necesarias. También puede deberse a un maltrato psicológico recibido reiteradamente. De ahí que, cualquier actitud tuya que él interprete como desconsiderada o que implique una negativa o un rechazo (razonable y fundamentado) a algo que el amigo resentido propone, siempre lo tome personal y se considere víctima de una injusticia. A partir de ahí, su resentimiento lo exteriorizará mostrándose a la defensiva, con una actitud mohína o de «cara de perro», no hablándote de su malestar, por lo que difícilmente podrás identificar el hecho que lo ha provocado. ¡Tú no eres adivino!

Padece lo que se llama agresión pasiva. Tú no sabes lo que está pasando, pero tienes la incómoda sensación de que el amigo resentido te la tiene jurada. Algo que tú has dicho o hecho lo ha enojado, se ha frustrado, pero no lo ha expresado. Sus sentimientos quedan ahogados y en algún momento saldrán distorsionados. Su

interpretación de la realidad es como la de esa escena entre un hombre y una mujer, que tiene tres versiones distintas: lo que dice el hombre, lo que dice la mujer y lo que realmente ocurrió.

Asertividad contra resentimiento

Además de la inseguridad y la baja autoestima que el amigo resentido padece, su falta de asertividad propicia también que su resentimiento se prolongue indefinidamente. Esta situación se origina cuando siente que sus derechos o necesidades son vulnerados, o que sus sentimientos han sido ignorados durante mucho tiempo, aunque no ha sido lo suficientemente asertivo como para defenderse. Así que, arrastra la rabia y el dolor acumulados por no haber podido o sabido exteriorizar en su momento tales emociones, y éstas suelen desembocar en una explosión emocional extemporánea contigo, y a menudo con otros amigos que nada tienen que ver con el rencor que guarda hacia ti. Como el amigo resentido no tiene valor de enfrentarse a una actitud injusta o irracional de su jefe, más adelante hace pagar a justos por pecadores (pareja, hijos o el portero del inmueble). De todos modos, el amigo resentido se siente justificado para manifestar su queja contra ti. Con sus acciones, malas caras, silenciosos o críticas indirectas pretende que reconsideres tu actitud y te vuelvas afectuoso con él. Una táctica tan equivocada como la del político que espera que le aplaudan… ¡por no hacer nada!

La conducta del amigo resentido está relacionada, pues, con la presunta negación de sus derechos personales, es decir, cuando cree que tú no tenías derecho a comportarte de una manera que él considera injusta. Se siente humillado u ofendido porque está convencido de que tú has querido deliberadamente hacerle daño. Si este malentendido no es aclarado en su momento, el amigo resentido acumulará un rencor que le impulsará más adelante a reaccionar con rebeldía y exageración hacia ti en el momento más inadecuado, o incluso contra otras personas desvinculadas del objeto de su negativa emoción. El amigo resentido tiene una fuerte tendencia a exagerar el supuesto maltrato que ha recibido de ti y reacciona desproporcionadamente frente a un hecho diferente influido por experiencias emocionales pasadas que no resolvió. Tan adicto es a la exageración que no puede decir la verdad sin mentir.

También puede reaccionar volcando su rabia contra sí mismo, con lo que deteriora su propia autoestima. El resentimiento, por tanto, aparece en el amigo resentido cuando no ha existido el contexto básico de confianza o la asertividad suficiente para expresarte sus propios sentimientos o necesidades. Es posible también que no pueda escucharte o quererte. Lo único seguro es que él no sabe expresar sus emociones, por lo que no te confiesa lo que siente de verdad. No habla directamente de su problema, en vez de exteriorizarlo, ataca pasivamente para vengarse, porque tiene miedo de mostrar su ira por falta de poder. Con su actitud el amigo resentido puede sabotear su amistad. Se parece a los espías: ¡no miran, sospechan! En cualquier caso, su resentimiento lo mantiene en un estado de «cuenta pendiente que liquidar». El amigo

resentido quisiera sentirse mejor, pero su sistema nervioso no quiere.

Los peligros del resentimiento

Si no entiendes el resentimiento de tu amigo y no cooperas para resolverlo, puedes correr riesgos peores. A la larga, nunca se sabe cómo puede reaccionar un amigo resentido. Resulta curiosa la escasa atención que a esta emoción negativa le otorgan muchos especialistas. Aunque se trate de casos un tanto excepcionales, no está de más recordar, en este sentido, algunos datos históricos. El resentimiento ha jugado un importante papel en la historia reciente. Hombres que llegaron a ser dictadores como Hitler, Mussolini o Stalin nunca olvidaron triviales menosprecios o incidentes experimentados en su juventud, y cuando alcanzaron el poder se vengaron de esas antiguas rencillas. Una de las cientos de miles de muertes de las que fue responsable el dictador etíope Mengistu fue la de un hombre que le negó la admisión en un colegio de Estados Unidos. Macías Nguema, otro dictador de Guinea Ecuatorial, asesinó y torturó a una tercera parte de su población por el simple hecho de llevar gafas o tener aspecto de intelectual. Los ejemplos podrían alargarse hasta el infinito. Basta recordar, por último, los recientes casos de colegiales norteamericanos que, sintiéndose menospreciados por sus profesores, que les asignaron calificaciones presuntamente injustas o por sus propios compañeros, la emprendieron a tiros con ellos, o los empleados que se consideran injustamente despedidos y su resentimiento los impulsa a agarrar la escopeta y descargarla no precisamente en los juegos de feria, sino de manera criminal. La gente con tendencia a desarrollar el resentimiento siempre encuentra en sus vidas enemigos directos o indirectos a quienes culpar de su insatisfacción personal. Ignoran el proverbio hindú que revela: «cuando señalas con el dedo para acusar, tres dedos se quedan apuntando hacia ti».

Los delincuentes y criminales son también grandes resentidos. Cualquier daño que se les haya infligido en el pasado lo repetirán ahora con otros. Tratan así de recompensarse o resarcirse atracando a un transeúnte, rompiendo cualquier mobiliario urbano o incluso apuñalando a alguien hasta la muerte. Para explicar sus acciones apelan a haber sido víctimas de una infancia desgraciada o del maltrato de unos padres violentos que los rechazaron. Y cuando se les pregunta «¿cuál es la relación actual entre el odio hacia tu padre y la persona a la que ahora robas?», no hay respuesta. El resentimiento no sólo es ciego, sino que te inhabilita para ser feliz. ¡La vida es demasiado corta para dar satisfacción al resentimiento!

Estrategias defensivas

Terapia conversacional a la carta

Si estás afectado por la actitud silenciosa y defensiva del amigo resentido, no se lo recrimines, ni lo provoques, tampoco le digas que su postura es errónea. En lugar de eso, aliéntalo a hablar formulándole preguntas abiertas como: «¿qué es lo que estás

pensando?». Comparte su propia sospecha sobre el motivo de su resentimiento, pero sin juzgarlo: «pareces un poco mohíno. Creo que puedes estar molesto porque tuve que cancelar la cita que teníamos prevista». El amigo resentido tiene a menudo miedo de sus propios sentimientos negativos, así que no le des prisa para que te responda, tampoco rellenes el vacío de su silencio con otro asunto ajeno mientras esperas su respuesta. Si él se abre al diálogo, demuéstrale que le agradeces su cambio de actitud, tanto si estás de acuerdo o no con su punto de vista sobre la razón que lo impulsó a incomunicarse contigo. Sé paciente. Quizá tengas que desarrollar varias conversaciones (o intentos) para llegar al fondo del problema. Ya se sabe, para que una lámpara esté encendida hay que seguir echándole aceite.

Se trata de que, a través de su conversación, el amigo rencoroso comprenda que su resentimiento es un mecanismo de defensa que emplea para protegerse de un dolor que aún le afecta. Sólo cuando lo identifique y lo reconozca podrá empezar a comportarse de una manera más abierta y asertiva. Esto es, al expresar firme y serenamente cualquier malestar que sienta en su relación, para no alimentar ese resentimiento que le impulsa a tomarse la revancha de forma agresivo-pasiva, actitud que le impide disfrutar de la vida sabiendo que ésta nunca se repite.

Psicoterapia

Otra opción para el amigo resentido es acudir a psicoterapia. Es necesario que comprenda por qué se siente lastimado, si la conducta que le provocó resentimiento fue intencionada o no, y por qué reacciona de forma desproporcionada a esa supuesta ofensa. Desprenderse del resentimiento es un proceso que lleva tiempo. A veces esta emoción negativa es recurrente y reaparece de nuevo cuando uno pensaba haberse librado ya de ella. Te vuelve a causar dolor y, a la larga, puede convertirse en una enfermedad. Gran parte de las enfermedades psicosomáticas están relacionadas con la incapacidad de expresar y entender esta emoción. Si no se entiende bien el resentimiento y no se elimina, se corre el riesgo de dejar de comunicarse con amigos a los que queremos. Y en este sentido, nada es mejor que seguir el consejo de Platón: «No dejes crecer la hierba en el camino de la amistad».

El mentiroso

Lo más importante es decir la verdad, aunque para ello tenga que mentir

JESSIE MUNRO

¿QUIÉN NO MIENTE AL MENOS UNA VEZ (o más) al día? Mentir es una característica habitual en el ser humano. Más aún, es un refugio en circunstancias de necesidad, un mecanismo de supervivencia. Mienten los políticos, los meteorólogos, los economistas, los echadores de cartas, los vendedores… y los que están en posesión de la verdad. Pero cuando es el amigo el que te miente deliberadamente, la cuestión reviste una gravedad especial, ya que la amistad, por definición, es un vínculo basado en la confianza y la honradez. La gente mentirosa suele ignorar que la honradez es la mejor política en las relaciones humanas. La razón es sencilla: hay poca competencia.

La amistad con un mentiroso es una de las relaciones más nefastas. No nos referimos al falseador patológico, ese que no puede controlar su conducta y es incapaz de comunicarse con sinceridad. El amigo mentiroso, por lo general, es un ser que está en condiciones de elegir entre decir la verdad u ocultarla, tergiversarla o dar una versión diferente, con intención de causarte daño u obtener algún beneficio del engaño para sí mismo. En su favor, hay que decir que el amigo mentiroso es un devoto de la Ley de Feldman, ésa que recomienda: «¡No robe, no haga trampas o no mienta innecesariamente!».

¿Hay algún pinocho en tu vida?

La gente, por lo general, miente porque tiene miedo de la verdad. Porque ésta lo hiere o lo perjudica. Para el amigo mentiroso usar la mentira es un mecanismo de camuflaje, como lo hacen los animales, para enfrentar alguna situación de peligro o que les es desfavorable. Es la táctica que se ha elegido para sobrevivir socialmente, para salvar su imagen. Pero su engaño es egoísta porque lo emplea para sentirse

mejor, reducir su ansiedad u obtener alguna ganancia. Y si le descubres la falla, enseguida apela a la razón, ¡esa reflexión que se compone de verdades que hay que decir y verdades que hay que callar!

Sin embargo, hay mentiras que no tienen por qué afectar a una relación, son mentiras blancas. Un amigo o amiga que se quite años, exagere el puesto que ocupa en su empresa («tengo a mi cargo 800 empleados») o alguna de sus cualidades personales para agradar a los demás, puede ponerlo en una situación ridícula. Pero si esta persona es honesta en todo lo demás, es preferible relativizar la importancia del embuste. Es decir, si tu amistad es más importante que esa mentirilla, quizá te interese pasarla por alto y no dramatizarla. Especialmente, si mentir no es un hábito del amigo y sí una excepción que no tiene consecuencias graves para nadie. ¡Lo que no mata, fortalece!

Sin embargo, cuando la mentira es un patrón de comportamiento del amigo, la relación es peligrosa y puede llegar a ser muy destructiva. No sólo se trata de una continua deslealtad hacia ti, sino que también miente a los demás y a su propia madre. Omitir deliberadamente la verdad de alguna situación seria o grave, en la que te sientes involucrado es una traición que difícilmente se le perdona a un amigo. La mentira grave no debería ser tolerada en la amistad. Es una conducta destructiva que, por sí sola, justifica la ruptura de la relación. Asimismo, si el amigo mentiroso incurre en la violación de alguna norma ética o legal, de la que tú has tenido conocimiento directo o indirecto, también podría resultar en consecuencias adversas para ti. Puedes acabar siendo al mismo tiempo cómplice y víctima de sus engaños. Las mentiras tienen piernas largas.

Este amigo nocivo incluso puede proponerte que le sirvas de coartada para atender un amorío extramarital, o para justificar que no pudo acudir al trabajo por encontrarse indispuesto precisamente en tu casa y salvar así cualquier conducta negligente. En el lugar de trabajo, y en tu ausencia, puede acusarte de los problemas que él atraviesa en un proyecto en el que ambos participan, cuando el verdadero responsable del conflicto es él mismo. Otra forma de mentirte, principalmente si además tu amigo es compañero de trabajo, es ocultarte intencionadamente información profesional que te afecta y que él se la reserva para su beneficio exclusivo. Puede, en definitiva, colocarte en situaciones muy comprometidas que podrían afectar tu reputación. Son riesgos que no puedes permitirte correr y debes aprender a protegerte de ellos. Porque, según Billings, el diablo inventó la mentira, pero no la patentó y ahora tiene mucha competencia.

Hay métodos para descubrir a este tipo de amigos, algunas claves para descubrir a un mentiroso son:

- Aumenta la frecuencia del pestañeo.
- Contrae sus pupilas.
- Aparece rubor en las mejillas.
- Necesita frotarse con más frecuencia la frente, la cara, el cuello o las manos a

causa de la sudoración.
- Se toca impulsivamente la nariz, las orejas y el cuello.
- Tose o carraspea sin motivo.
- Sonríe asimétricamente.
- Al hablar hace más pausas de las necesarias.
- No mira de frente o rehúye la mirada.
- Si le sonríes, muestra incomodidad porque cree que sospechas que miente.

El secreto para detectar sus mentiras es fijarse en cómo te habla, más que en lo que te dice. El amigo mentiroso es un gran actor, capaz de maquillar todos o la mayoría de los síntomas anteriormente descritos. Pero si tú estás convencido de sus engaños y quieres ponerlo en evidencia, formúlale la siguiente pregunta: «¿estás practicando para ser político?». La comunicación telefónica es tan habitual hoy que el amigo mentiroso puede preferir hablarte por este medio y privarte de estos indicios visuales que te permiten descubrirlo. Siempre resulta más fácil mentir cuando no tienes a tu interlocutor frente a ti. Sin embargo, también por el lenguaje, el tono y la voz puedes llegar a las mismas conclusiones que en una comunicación cara a cara, debes estar atento para escuchar las señales de un lenguaje engañoso que incluyen un parloteo sin fin de información extraña e irrelevante. La gente que miente tiende a crear mucho ruido, hablando más de lo que debería, con la esperanza de que su mentira se pierda entre tanta cháchara confusa e inútil. El truco para descubrirlo es ralentizar su ritmo locuaz, interrumpirlo y formularle preguntas como: «por favor, ¿podrías repetirme eso?» o «no entiendo lo que ha ocurrido, ¿podrías explicármelo de nuevo?». En sus segundas respuestas casi siempre hay más detalles que ha omitido en un principio. Una vez que has conseguido calmar al amigo mentiroso, escucha cuidadosamente cómo habla. Cuando no dice la verdad, vacila, se muestra indeciso, balbucea, usa un lenguaje evasivo, habla más despacio, emplea pocas palabras y hasta comete más errores gramaticales. Si descubres que miente y no se lo manifiestas, te sitúas en una incómoda situación. El amigo mentiroso puede pensar que no eres lo suficientemente inteligente como para detectar el engaño, no sabes escuchar bien, no te enteras de lo que dice o eres un idiota. Como él siempre quiere jugar a ser el ganador, cuando le descubres el engaño y éste es importante, no lo pases por alto y ponlo en evidencia. Pondrá cara de póquer y se defenderá con alguna de las siguientes frases típicas que te confirmarán, inequívocamente, que miente: «¿te mentiría yo acaso?», «no sé de lo que me estás hablando», «sabes que yo nunca haría eso, aunque pudiera» o «nunca he hablado con tanta sinceridad como en estos momentos».

¿Por qué actúa así?
La mentira, toda la mentira y nada más que la mentira

Probablemente, el amigo mentiroso no ha recibido una educación basada en la lealtad y en la sinceridad. En este sentido, quizá ha tenido en sus padres el peor ejemplo y ha

aprendido a mentir para defenderse, para sobrevivir socialmente, para evitar castigos, para parecer mejor, sentirse mejor o por miedo al qué dirán. A menudo el mentiroso habitual padece una especie de regresión a la concepción mágica de la infancia. Dice en cada momento lo que más le interesa de acuerdo con las circunstancias, porque dispone de una mente flexible y combinatoria. Y, muchas veces, es difícil descubrir al amigo mentiroso. No sin razón se afirma que una mentira puede dar la vuelta al mundo, mientras la verdad todavía se está poniendo los zapatos, aunque también puede maquinar la falsedad previa y deliberadamente sobre una determina situación conocida. Pero, seguramente, los rasgos que más definen al amigo mentiroso son la baja autoestima y la inseguridad. Así, el engaño es un mecanismo de defensa que le ayuda a quedar bien o salvar el pellejo frente a los demás. El amigo mentiroso únicamente recurriría a la verdad si anduviera corto de mentiras.

Estrategias defensivas

¿Cómo actuar si descubres que tu amigo es un mentiroso? Lo primero que hay que hacer es verificar si su engaño ha sido una excepción, un hábito generalizado o una patología. En función de este análisis, podemos apuntar distintas tácticas defensivas para cada tipo de falseador que te ha tocado como amigo.

Mentiroso ocasional
Si el engaño ha sido un hecho excepcional (puede existir alguna razón especial en la que decir una mentira sea más beneficioso que decir la verdad), sin ninguna intención de perjudicarte, puedes pasar por alto este incidente. En muchas ocasiones, el amigo que miente ocasionalmente lo hace para proteger su intimidad o para no herirte. En estos casos la mentira resulta una habilidad social comúnmente aceptada.

Mentiroso habitual
Cuando engañar o mentir constituye un patrón de comportamiento habitual, la relación es peligrosa. Se trata de un amigo que es consciente de sus mentiras y las emplea siempre que puede para beneficiarse egoístamente por alguna razón que tú ignoras. Se trata de una grave traición. Si lo descubres ten mucho cuidado, nunca debes creer algo de lo que te diga porque no es confiable. Intentará darte gato por liebre.

Mentiroso patológico
En cambio el amigo mentiroso patológico no tiene control sobre su conducta. Engaña compulsivamente. Se trata de alguien que vive en un mundo irreal y que ni él mismo es consciente de sus propias mentiras. Por lo general, es fácil detectar el carácter fantaseador de este amigo. Como egocéntrico que es, lo hace, principalmente, para llamar la atención e impresionarte. En este caso, permítele salvar la cara, incluso

aunque tú sepas que está mintiendo. Sus pequeñas mentiras o fanfarronadas no van a herir a nadie. Emplea el humor. Sonríe cuando te cuente alguna de sus fantasías. Ello le permitirá saber a tu amigo mentiroso que lo has descubierto, pero lo salvas de la humillación. De las mentiras dañinas hay que defenderse, pero hay que reírse con las inofensivas. ¡Recuerda que, cada vez que ríes, añades un día a tu vida!

Pese a la aparente inocuidad del mentiroso patológico, hay que estar también prevenido. No hay que descartar que con su habilidad pueda embaucarte en asuntos más graves, por lo que puedes convertirte en víctima y cómplice de sus embustes. Con sus mentiras el amigo mentiroso intenta calmar una angustia que siente por sus problemas. Padece, como anteriormente se apuntaba, una especie de regresión mágica a la infancia. Su patología le hace mentir por cualquier cosa y se inventa lo que más le convenga en cada momento. Pero, en tanto no lo descubras, lo que dice parece real y válido. El mentiroso patológico es muy crédulo: ¡cree que le creen!

El fanático

Desconfío de los que han encontrado la verdad; me fío de los que la están buscando

FRANCISCO GAVILÁN

PARA UN AMIGO FANÁTICO tú siempre estás equivocado, a menos que estés de acuerdo con él! Su infalibilidad no proviene de la Divina Providencia, se basa en el dogmatismo y la irracionalidad, y manifiesta una absoluta falta de respeto hacia ti cuando no comulgas con sus ideas. Tu opinión le importa lo mismo que el vuelo de un ácaro. Tener un amigo fanático es como padecer un resfriado de verano: cuesta mucho eliminarlo.

En cierta ocasión, recuerdo que una cena transcurría plácidamente en un restaurante italiano en Chile, con tres parejas amigas, hasta que tras la explicación reaccionaria de uno de mis recientes amigos con los que compartía mesa, defendí una actitud que relativizaba lo que a menudo se califica de una verdad incuestionable: la necesidad de considerar siempre las distintas perspectivas desde las que se puede analizar cualquier fenómeno o creencia. En ese instante, y en tono intimidador e irritado, fui interrumpido por un amigo fanático. Levantando su dedo índice hacia el cielo y con amenazante mirada me espetó: «¡La única verdad suprema es Dios!». Me sorprendió su prepotente actitud, cuando cualquiera sabe que de lo único que se puede estar seguro en esta vida es de que cada año nos van a subir los impuestos.

Adictos a la sinrazón

Una de las características propias del amigo fanático es que no resiste la tentación de interrumpir tu argumentación y decide vociferar «la verdad absoluta». Este amigo reacciona con vehemencia, como un resorte, cuando le tocas alguna de sus fibras sensibles. Este tipo de personas son dogmáticas e irrespetuosas con todos aquellos

que no comulgan exactamente con sus ideas. De acuerdo con un proverbio malayo, este amigo «sólo baila tu música si coincide con la suya». Sobre estas angosturas mentales ironizaba Mark Twain cuando decía: «Me gustan las personas que dicen con franqueza lo que piensan, siempre que piensen lo mismo que yo». El fanático manifiesta un celo apasionado e irracional a favor de alguna causa (o varias), ya sea ésta religiosa, política, deportiva o étnica sin que quepa en su cabeza lugar para otra cosa, salvo para ponerse una gorra, eso sí, de su equipo favorito.

La causa a la que está apegado este intolerante amigo puede ocupar sus pensamientos o acciones la mayor parte del tiempo. O también puede permanecer oculta hasta que inesperadamente, surge un día en una conversación, y tú estás oponiéndote. Ahí la defiende con una agresividad y vehemencia antes desconocida por ti, como si se le fuera la vida en ello (¡se le va!). Igual puede propugnar que los principios del partido político al que pertenece son tan indiscutibles que deberían aplicarse a todo el planeta y el resto del sistema solar, o simplezas de tal calibre como que los originarios de su pueblo son los únicos en el mundo capaces de elaborar los mejores buñuelos. En sentido etnocéntrico, por ejemplo, el fanático no puede entender que nadie pueda ser mejor en nada que sus paisanos, por el simple y azaroso hecho de haber nacido en un determinado pueblo o país. Ignora que se es mejor por méritos personales o causales y no por otra cosa. Decía Borges de los pueblos, «que no hay uno que no sea idéntico a los otros, hasta en lo de creerse distintos».

El amigo fanático puede parecer una persona educada, respetuosa y cordial, pero sólo hasta que descubre que tú no participas en su sistema de creencias. Ahí se muestra intransigente ante tus ideas. A veces, simplemente, porque son más heterodoxas o eclécticas. Más aún, y éste es otro de los rasgos distintivos del fanático, siempre intenta con una perseverancia y agresividad digna de un agente de seguros, convertirte a su causa. Es peligroso tener un amigo fanático porque su entusiasmo radical puede causarte daño moral (te humilla, te ofende o incluso te insulta por no compartir su creencia) y también físico. Porque su defensa apologética reiterativa, arrogante, agresiva y continua (tú apenas puedes intervenir porque él, hablando, parece un camión a toda velocidad y sin frenos) te produce malestar y dolor de cabeza. Porque el amigo fanático no sólo argumenta, sino que te critica empleando palabras despectivas si no apruebas sus ideas sobre el deporte, el aborto, el divorcio, el sexo, la política, la religión, la guerra, los inmigrantes, el mestizaje, el dinero, la igualdad entre hombres y mujeres, o cualquier otra cuestión para él discutible. El amigo fanático es incapaz de relacionarse contigo de otra forma que no sea la bronca, si no compartes sus puntos de vista, porque la diferencia entre una convicción y una creencia fanática, es que se puede explicar una convicción sin montar en cólera.

Diplomatura de racionalidad

Si el motivo de la discusión es tan baladí como, por ejemplo, la defensa de un equipo

de fútbol, el amigo fanático celebra no tanto que su equipo gane al de tus preferencias, sino la derrota que le ha infligido a éste cualquier otro. Esto da idea de su mezquindad moral. Por lo tanto, el amigo fanático no sólo es peligroso para tu salud, sino que puede echarte a perder tu fiesta de cumpleaños o una simple reunión de amigos. Puede romper, en cualquier momento (casi siempre el más inoportuno), la armonía de un buen ambiente relajado y festivo. Porque en esta clase de amigos concurren factores psicológicos que pueden hacer aflorar por asociación libre, en el instante más inesperado, su intolerante actitud y convertirse en un aguafiestas. De nada le sirven los ojos a una mente ciega.

El amigo fanático está tan convencido de tener siempre la razón que, parafraseando a Bertolt Brecht, ocupa el rango máximo en «diplomatura de racionalidad»: hay personas que tienen razón un día, y son francamente pesadas; algunas tienen razón casi siempre, y su trato es muy difícil; hay quien se pasa la vida teniendo razón: esas son insoportables.

El amigo fanático es un ser irracional que se cree todo sobre un asunto con un gran entusiasmo, sin considerar ni respetar nunca tu punto de vista. Es como el dictador: o estás con él o te indica la puerta de salida dándote sobre tus posaderas un impulso tan consistente que te permite intuir con exactitud la talla de su zapato. Y es que el fanático defiende «la verdad» y «la razón» con tal vehemencia, que no tolera tu presencia física (su mirada es terrorífica) si no consigue arrastrarte hacia su territorio ideológico. Te considera un traidor. Esta clase de amigos suelen ser pendencieros y tratan de vengarse por otros medios si no les das la razón. Es tan susceptible e irracional que si toses después de una discusión con él puede creer que lo haces sólo para molestarlo.

El tercero de los principales rasgos de personalidad del fanático es que no está dispuesto a cambiar sus ideas aunque se las desmontes por la evidencia de los hechos o por la teoría científica. Sus anteojos mentales y el cerumen que invade sus oídos le impiden siquiera considerar o escuchar tus razones o simplemente tu opinión, aunque hayas antepuesto en ella el adjetivo de «mi humilde». Tu amigo fanático continuará interrumpiendo tu discurso poniendo en marcha su disco rayado, en un redoblado esfuerzo por argumentar más de lo mismo. Como afirmaba Winston Churchill, «un fanático es aquel que no puede cambiar de opinión, ni tampoco quiere cambiar de tema», por lo tanto, no te es posible mantener una conversación tranquila, razonable y pausada con tu amigo fanático. Él parece conocer la única respuesta válida y monopoliza demagógicamente toda la discusión. Los fanáticos se asemejan a esos perros con hueso cuya posesión defienden rabiosamente. Nunca permiten que una idea que tienen almacenada en su cabeza se vaya. Ni, por supuesto, que entre una nueva. Son como esos tipos a los que pretendes obsequiar con un libro y te objetan: «No me regales libros, que ya tengo uno».

Si tú quieres tratar de eludir estas desagradables y peligrosas situaciones, existen algunas pautas como las que se indican a continuación.

Debes tener mucho cuidado cuando inicias una relación con un amigo del que ignoras aún su potencial fanático. Especialmente, si conversas sobre política, religión, etnias o deporte. Puede reaccionar peligrosamente, aunque, aparentemente, en los primeros momentos, parezca capaz de mantener fría su cabeza (a menudo su expresión facial es como la de un reloj parado). El amigo fanático puede descubrirte de golpe más que una respuesta verbal. Llevado a un extremo puede llegar incluso a agredirte, o paradójicamente a dejarse matar por su creencia.

Alérgico a la tolerancia

El amigo fanático tiene enraizadas sus creencias de forma tan apasionada e irracional que le impiden tomar distancia y posibilitar el análisis del objeto de la discusión desde otra perspectiva, ni siquiera, de la tuya, que eres su amigo. Pero él no sabe que es prejuicioso. Tampoco sabe que no razona lo que dice, sus ideas parecen grabadas a fuego en la antesala de su cerebro, sin que haya sido capaz de procesar ninguna de esas ideas por su alergia a la tolerancia. Ello le impide que puedan entrar en su mente conceptos contrapuestos al suyo porque podrían arruinarle la única verdad que existe: la suya. La inmensidad de su verdad ocupa el ya de por sí escaso espacio disponible en su cerebro. De hecho, tiene una mente tan estrecha que puede ver a través de una cerradura, con los dos ojos al mismo tiempo.

Demostrar desesperadamente que tiene razón (que está en posesión de la verdad) es para este ser la máxima prioridad. Hasta puede enfermar si se termina una discusión en la que extrañamente no haya podido hacer prevalecer su opinión. Para el amigo fanático, admitir que tus opiniones, contrarias obviamente a las suyas, han agotado sus siempre escasos argumentos, significa una derrota, un descrédito, una ruina emocional e intelectual que demorará mucho tiempo, quizá nunca, en perdonarte. Puede representar también, para tu suerte, el fin de la amistad. El amigo fanático puede hablar cuatro o cinco idiomas, pero no sabe discutir en ninguno.

¿Por qué actúa así?
La verdad, sólo la verdad y nada más que la terquedad

¿De dónde proviene la necesidad que esta clase de personas tiene de querer poseer siempre la razón, principalmente, ante ti, y por ende, en todo su círculo de amistades? El amigo fanático es un ser inseguro, con baja autoestima y con una nula disposición a escuchar las opiniones de los demás. La imperiosa necesidad que siente de estar en posesión de la verdad, toda la verdad y nada más que la terquedad, es porque vincula su autoestima al hecho de tener la razón. Su ego no soporta la humillación de estar equivocado. Tener razón es para él la dosis cotidiana que necesita su autoestima para sentirse seguro, valioso, superior, respetado, aceptado y merecedor de la estima de los demás. Su moral es tan quebradiza que si no pudiera hacer prevalecer su opinión por

encima de la de los demás se sentiría un don nadie. El amigo fanático nunca podrá llegar a comprender que la verdad es un criado tan torpe que rompe platos mientras limpia.

Estrategias defensivas

¿Conservar o romper la amistad? ¡He aquí el dilema! Si en la primera discusión grave que has mantenido con el amigo fanático desgraciadamente éste no ha roto su amistad contigo y, por alguna razón, te interesa conservar esta relación, sería interesante que, mediante algún ardid, lo convencieras para que siguiera una terapia que autoafirmase correctamente su personalidad. El amigo fanático necesita desarrollar un espíritu crítico con sus propias creencias y con las de los demás en condiciones de igualdad. Erradicar el mismo *handicap* que también arrastran los diseñadores de tableros ajedrezados: su oficio les obliga a una forma de pensar cuadriculada.

Entretanto, sigue las siguientes pautas, te ayudarán a soportar al amigo fanático:

- Nunca le respondas inmediatamente, sin pensar. No reacciones, actúa.
- Escúchale con atención, sin anteponer tus propios prejuicios, para llegar a conocer sus argumentos. Trata sinceramente de interesarte por ellos.
- No consientas que el volumen de su voz marque el tuyo.
- Mantén una postura relajada aunque te ataque.
- No trates de imponer tu criterio, mejor hazle sugerencias del tipo: «¿y no crees que sería mejor…?».
- Desdramatiza la polémica haciéndole ver que nadie gana ni pierde en un debate de opiniones.
- Si pierde el control emocional y muestra una intransigencia agresiva inadmisible, dile serenamente que prefieres cambiar de tema.

Ruptura

Si en un tiempo prudencial no ha realizado terapia ni has conseguido un cambio sustancial en sus actitudes (no creencias), puedes empezar a considerar seriamente la posibilidad de diluir esa relación. Una forma bastante amable y efectiva es invitarlo a tu casa a ver el video de tu boda o de tus últimas vacaciones. Eso suele reducir considerablemente el número de amistades.

El desconfiado

No confío en él. Somos amigos

BERTOLT BRECHT

«NO TE FÍES DE LOS AMIGOS que devuelven los libros» podría ser el paradójico consejo que complica y empeora aún más la desconfianza. En este sentido, se dice que hay dos clases de personas: las que son confiadas *a priori* y las que son desconfiadas, es decir, las que suelen atribuir malas intenciones a los demás. Parece, sin embargo, que las personas desconfiadas ganan la partida a las otras. Son muchas las personas que reaccionan desconfiadamente. No sólo ante los desconocidos o las personas en general, sino ante sus propios amigos, e incluso frente a cualquier acontecimiento de la vida. Yo lo compruebo todo personalmente —decía un directivo— no me fío de nadie. Éste es el prototipo de desconfiado por antonomasia. No hay signo más seguro de debilidad que desconfiar instintivamente de todos.

La desconfianza no es patológica en sí misma. Pero aplicada de forma exagerada y sistemáticamente en la relación de amistad, condena a quienes la sufren al aislamiento y la soledad. Entrar en relación con los demás supone, efectivamente, correr algún riesgo si depositas muy pronto la confianza en ellos. Es necesario, por tanto, poner a prueba durante un tiempo prudencial las primeras impresiones que recibimos de alguien, de suerte que podamos constatar su fiabilidad (la confianza llega con la práctica). Pero analizar detallada y exhaustivamente cada actitud, cada palabra y cada gesto de un amigo durante mucho tiempo es cerrar las puertas a que tu relación amistosa funcione con normalidad. El amigo desconfiado tiene un temperamento hipersensible, vulnerable, tan frágil como una cáscara de huevo. Si tienes un amigo con ese perfil ya sabrás que es hiperexigente contigo. Aunque lleves mucho tiempo relacionándote con él, interpreta la menor e involuntaria falla que cometas con él como una traición. En algunos casos más severos, el sentimiento de desconfianza de este amigo puede desarrollarse como paranoia: «Nadie es digno de

mi confianza, pues todo el mundo me quiere mal».

Sin embargo, desconfiar de un amigo no es moralmente aceptable. Cuando compruebas que tú no gozas de la confianza de este tipo de amigos, te sientes, ante todo, perplejo y enseguida ofendido. Tú le consideras tu amigo y confías en él, pero descubres que no existe reciprocidad de este sentimiento. La confianza es uno de los más importantes valores que presiden la amistad. Sin ella, ninguna relación es posible. Es más vergonzoso desconfiar de un amigo que ser engañado por él.

¿Cómo detectar si una persona es fiable o no?

En la vida ordinaria, hay técnicas para descubrir si algún desconocido es fiable o no. Por ejemplo, el sociólogo italiano Diego Gambetta observó cómo deciden los taxistas de Nueva York en contextos de alta incertidumbre, por la noche, la admisión de pasajeros, en función de la confianza que les inspiran. Según el sociólogo, lo que se dilucida comúnmente con la pregunta «¿le compraría yo a este tipo un automóvil de segunda mano?» no es tanto un problema de confianza primario sino secundario, es decir, basado en señales visibles. Así, la clave para confiar en alguien no se encontraría en la persona, sino en la credibilidad de las señales que ésta presenta: aspecto físico, tipo de ropa, tono de voz, vocabulario que emplea, etcétera.

Pero después de largos meses o años de mantener una relación amistosa contigo no es aceptable que este receloso amigo desconfíe de ti al mismo nivel casi de un desconocido, o como lo hacen los taxistas de New York con sus usuarios. Su amistad data de tiempo, pero el amigo desconfiado sigue dudando de tu fiabilidad. Con él, puedes vivir situaciones tan desagradables e indignantes como las que se describen a continuación:

- No se atreve a dejarte solo en su casa por temor a que escudriñes en los más recónditos rincones algunos de sus secretos. Hasta leer su diario personal.
- Si alguna pertenencia personal no la encuentra en su lugar habitual, su primera reacción es pensar que alguien se la ha llevado.
- Examina con lupa cualquier proposición que le hagas, ya sea una colaboración profesional, planes vacacionales o la venta de tu automóvil usado.
- En una cafetería o restaurante, en donde compartes su compañía junto a la de su novia, el amigo desconfiado contendrá la orina hasta límites biológicos nunca superados para evitar ir al baño y dejarte a solas con ella.
- Si, excepcionalmente, y después de varias insistencias, consigues que te preste una pequeña cantidad de dinero, no se atreverá a presentarte un documento para que suscribas el compromiso adquirido, pero procurará que haya testigos de ello.
- No confía en ti porque cree que si lo hace, empezarás a cometer tal cúmulo de barbaridades que arruinarías su reputación.
- Nunca cree las razones que das por el retraso con el que te has presentado a una cita con él, en realidad, piensa que te disgusta haber acudido.

El peor hábito del amigo desconfiado es, por tanto, atribuirte *a priori* malas intenciones. Es cierto que se debe ser razonablemente cauteloso, especialmente con desconocidos. La desconfianza practicada con prudencia te puede evitar muchos disgustos. Pero es que el amigo desconfiado ni siquiera te concede el beneficio de la duda. Y esto no es aceptable entre amigos, pues la mutua confianza es otro de los pilares básicos de la amistad.

Mamá me fío de ti, pero corta las cartas…

El riesgo que corres al considerar amigo a una persona tan desconfiada es múltiple. El amigo desconfiado te complicará enormemente la vida y te hará sentir a menudo ofendido y humillado por el comportamiento que tiene contigo. ¿Algunos ejemplos?

Si se despide de una reunión de amigos, él siempre piensa que en su ausencia lo criticarán, y tratará, posteriormente, de sonsacarte una y otra vez de qué hablaron cuando él partió. Obviamente, dudará de tu versión y seguirá insistiendo hasta el año que viene, y si tiene ocasión, lo hará con otros asistentes. Cuando le devuelvas un expediente de información que te prestó y no encuentra algunos documentos en el estricto orden en que te los entregó, pensará, indefectiblemente, que tú te los has apropiado. Y, para tu vergüenza, lo revisará concienzudamente en tu presencia hasta dar con ellos, a pesar de que le has asegurado firmemente que la información está completa. Si le niegas un favor, no creerá en las razones que le das para rechazar su petición y te guardará resentimiento por tus presuntas excusas. Pensará, indefectiblemente, que tienes algo contra él, y para colmo, si le tratas con la amabilidad que no se merece, creerá que tu comportamiento encierra intereses ocultos y se mostrará expectante intentando descubrir qué te traes entre manos. Es decir, la falta de confianza de esta clase de amigos dificulta mucho la convivencia. Su desconfianza es una fuente constante de conflictos, dudas, malentendidos, malas caras y sospechas que te harán sentir que él no es digno de tu amistad. El amigo desconfiado es un convencido de la virtud del proverbio toscano que afirma: no te fíes del que te da algo.

¿Por qué actúa así?
«No te fíes de nadie, hijo»

Para muchos psicoanalistas, la tendencia a la desconfianza es, por lo general, heredada de la infancia. El niño vive, efectivamente, en la situación de seguridad y protección que le proporcionan sus padres. Pero si, cuando el niño percibe situaciones peligrosas, y sus progenitores no se ocupan de él, surge en el niño la desconfianza, lo que puede afectarle gravemente en las siguientes etapas de su evolución. Es su respuesta a la sensación (subjetiva) de riesgo sufrida.

La predisposición psíquica a la desconfianza puede también ser reforzada por el

miedo de los propios padres ante el mundo que les rodea. «No te fíes de nadie, hijo» suele ser un consejo paternal bastante común. Frente a avisos precautorios tan alentadores, no es raro que el niño pueda llegar a percibir el mundo exterior como una jungla poblada de *rambos* y depredadores. Incluidos los agazapados en despachos de 9 a 5. Sin embargo, la visión negativa que un niño pueda llegar a tener del género humano puede, paradójicamente, ayudarlo a recuperar su confianza en los semejantes. Por ejemplo, puede fiarse de las malas personas: ¡éstas nunca cambian!

Cuando no son los padres los que transmiten a los hijos la desconfianza, es la vida misma la que después se encarga de hacerlo, como conociendo un colega insolidario, una pareja que nos decepciona o un amigo que nos traiciona. La negativa del amigo desconfiado a concederte su confianza está ligada a menudo a una experiencia desgraciada. Si el amigo desconfiado, por ejemplo, logra identificar este acontecimiento, puede recuperar la tolerancia y la flexibilidad al juzgar a los demás, ya que la amenaza sólo proviene de la persona que lo decepcionó en el pasado.

El amigo desconfiado es en el fondo una persona que tiene una visión demasiado idealista de las relaciones humanas, pero que la realidad se ha encargado de ponerlos en su sitio. Como asegura un proverbio chileno, «caminando se arregla la carga». Pero el que a priori excluye sistemáticamente de esta prueba a todo el mundo, incluidos sus amigos por una falta de confianza es casi siempre una señal de una falta de confianza en sí mismo.

Estrategia defensiva

Técnica psicocorporal

La falta de confianza de tu amigo dificulta, sin duda, la convivencia con él, y, a menudo, puede suponer una fuente de conflictos. Probablemente, nunca tan graves como los que pueden acontecer con otras amistades mucho más peligrosas. Por esta razón, quizá valga la pena que te preguntes si esta relación podría mejorarse si hicieras un esfuerzo por introducir algún cambio positivo. Tales cambios pueden ser tan sutiles como los de aplicar alguna técnica psicocorporal. Gestos tan simples como tomar del brazo al amigo desconfiado o escucharlo con suma atención acompañando sus frases con movimientos afirmativos para que él se sienta mejor comprendido, pueden facilitarle la apertura de sus puertas hacia ti. También puedes pedirle pequeños favores o conseguir que él te los pida a ti, demostrándole tu interés por complacerlo.

Cualquier cambio de estilo en su relación puede lograr que, gradualmente, el amigo desconfiado reduzca esta tendencia o adquiera un mejor control sobre el exceso de precauciones que toma contigo. Si, pese a tu esfuerzo, no consigues mejorar la relación de amistad, disminuye, si te interesa, tus contactos con él. En especial, los que incluyen una invitación para comer en su casa. Es muy desagradable tener casi la certeza de que, tras el almuerzo, y mientras abandonas su domicilio, él se

está apresurando, si se me permite la exageración, a contar los cubiertos aunque no sean de plata.

El fatalista

El mundo está en las manos de aquellos que tienen el coraje de soñar y correr el riesgo de vivir sus sueños

PAULO COELHO

TODAS LAS ACTIVIDADES que realiza una persona en el transcurso de una jornada normal pueden ser mortales, y esto incluye el irse a dormir. Efectivamente, el simple hecho de acostarse, puede ser una trampa mortal. Lo señaló Mark Twain: «Muere más gente en la cama que en el campo de batalla». Y si, a la mañana siguiente, uno consigue levantarse, debe afrontar nuevos peligros: puede resbalar en la bañera mientras se ducha y romperse una pierna. Y, al vestirse, el cierre del pantalón puede atraparle la parte más delicada de su anatomía.

En la calle, los riesgos continúan con posibles desprendimientos de cornisas, asaltos, atropellos, etcétera, que pueden conceder a mucha gente el pasaporte a la eternidad mucho antes de lo que esperaba. Eso sin contar las catástrofes naturales o tecnológicas que pueden sobrevenir inesperadamente. Pero también se corren riesgos para la salud al invertir dinero en la Bolsa, practicar deporte, comer en un restaurante (no hay un solo producto que sea inofensivo además de agradable), tomar decisiones, cambiar de trabajo, casarse… ¿Es esto una visión catastrofista de la vida? En lo absoluto. Los riesgos reales no aumentan por saberlo. Pero puede crecer el miedo a sufrirlos o exagerar la forma en que éstos son percibidos. Es lo que le ocurre, por ejemplo, al fatalista, una persona que cree que todas las amenazas, contrariedades y frustraciones que percibe van a suceder irremediablemente. Siempre teme que la adversidad se cebe con él. Tiene miedo de perder los pilares que lo reconocen como persona: el trabajo, la pareja, el dinero o la salud. En política, el fatalista siempre vota al candidato que menos promete, así queda menos defraudado.

Tener un amigo con esa visión fatalista de la vida y del mundo también es muy peligroso para ti. No puedes compartir con él nada de lo que haces o vas a emprender,

y, lo que aún es peor: puede acabar contagiándote su pesimismo y enfermarte de estrés, ansiedad o depresión, por muy vitalista que te creas. En el mejor de los casos, sólo te amarga los ratos que compartes con él, pero nadie está inmunizado contra un tipo así. El amigo fatalista no sólo vive acomplejado por los riesgos físicos inherentes a la vida, sino que está convencido también de que la sociedad está integrada por seres perversos, inútiles y despiadados que únicamente quieren aprovecharse de los demás. En consecuencia, su visión del futuro es catastrófica. Nada lo ilusiona ni lo estimula. Si le planteas algún proyecto, no importa la índole, te argumentará inmediatamente las dificultades y los peligros que encierra tu descabellada idea hasta convencerte de que la abandones. El amigo fatalista siempre prefiere ser, como dicen los argentinos, «pasto chico», para evitar que lo alcance la guadaña.

El amigo fatalista es pesimista, dogmático, negativo, insolidario, inseguro, miedoso, triste y extremista. Aunque raramente reconoce este perfil psicológico como suyo. Cree más bien que es una persona realista. Se siente orgulloso de su pragmática perspicacia. Él la considera una forma de inteligencia capaz de intuir lo que va a pasar. Hasta se extraña de que los videntes no lo hayan acusado de intrusismo.

He aquí algunas de sus frases delatoras:

- La gente me pone enferma.
- Esta vida no tiene ningún sentido.
- No vale la pena esforzarse.
- Nadie te lo agradecerá.
- Ya no se puede confiar en nadie.
- Todo son desgracias.
- El mundo es una porquería.
- Me preocupa que las cosas vayan bien, porque algo mal se habrá hecho.

Si, ante esta fatalista visión del mundo y de la vida, le llevas la contraria, el amigo fatalista te acusará de ingenuo, de idealista, de vivir en las nubes, de tu falta de experiencia. Si tratas de hacerle comprender que la realidad tiene muchas caras, él insistirá, una y otra vez, en los riesgos que existen en todos y cada uno de los pasos que damos a diario, en los peligros que constantemente corremos. No quiere reconocer que los riesgos son inherentes a la vida, y que es necesario afrontarlos para progresar en ella. Tomándolos en su justa medida es la única forma de aprovechar oportunidades para ser relativamente feliz en la vida personal o profesional, o, simplemente, para conseguir lo que uno quiere. Pero discutir con él es, además de desagradable, inútil. Universaliza sus argumentos y nadie puede disuadirlo de sus demoledores vaticinios. El amigo fatalista no corre riesgos. Vive estancado, apagado, paralizado… Sólo puede atravesar las puertas giratorias si alguien las empuja.

Paranoia cotidiana: un aguafiestas infalible

La forma de pensar, fantasear y actuar del amigo fatalista tiene muchas similitudes con los patrones que definen la manía persecutoria. Esta clase de amigos siempre buscan enemigos exteriores para justificar sus clarividentes y negras predicciones. Si, por casualidad, tú dejas de hacer algo, atendiendo alguno de sus negros presagios, y sucede lo que él pronosticó, se vanagloriará después de haberte salvado poco menos que la vida con su clásica expresión «ya te lo dije». Es un *yatelodijista*, uno de esos especímenes que abordé en mi tratado de excusas. Un profeta del pasado que se apuntará en su haber de predicciones cualquier desgracia que suceda, tanto si la vaticinó como si no, y tanto si fue por la causa que él arguyó o por otra completamente distinta. Lo más irritante del amigo fatalista no es que el cálculo de probabilidades (si te predice constantemente desgracias, ¡alguna vez acertará!) de que algo malo te ocurra juegue a su favor o que te comportes como él predijo, sino que sus oscuros augurios raramente se basan en su experiencia o en un conocimiento empírico. Toda su argumentación la apoya en un profético «¡ya lo verás!». En este sentido, el amigo fatalista usa toda su batería lingüística para hacerte desistir de hacer cosas que a ti te motivan e ilusionan con estereotipadas y sentenciosas frases como estas:

- ¿Para qué estudiar si luego no vas a encontrar trabajo?
- No te molestes en ir a ese concierto, es imposible encontrar localidades.
- Es inútil esforzarse en este trabajo, nadie te lo agradecerá.
- Por qué molestarte en preguntar si te van a contestar que no.

Las consecuencias destructivas que el amigo fatalista puede acarrearte en tu vida son, desgraciadamente, muy diversas y tú mismo las puedes observar si ya las has padecido o estás a punto de sucumbir a sus advertencias. El amigo fatalista puede influir negativamente en tu carrera profesional al hacerte desistir que luches por un ascenso o un cambio profesional significativo para ti. Puedes acabar separándote de tu pareja cuando en realidad querías lo contrario: salvar la relación. Con sus insistentes argumentos siempre tratará de convencerte de la inutilidad de luchar para evitar los problemas o solucionarlos cuando se presenten. Según él, los problemas son inevitables e insuperables. Puede arruinarte tu día más alegre.

El objetivo principal del amigo fatalista es fastidiarte. Si tú te encuentras en un momento crítico, tu ánimo está, lógicamente, alicaído y tu autoestima debilitada, lo peor que puedes hacer es desahogarte contándole al amigo fatalista tus penas. No sólo no te las aliviará, sino que aumentará su dimensión con la misma facilidad que se infla un globito infantil. Y, también lo contrario: si estás muy animado, eufórico ante los resultados de tus proyectos profesionales, te sientes feliz con tu pareja o entusiasmado con tu viaje a la Conchinchina, procura no verlo ni comentárselo. Nada le molesta más que tu alegría y tus ganas de vivir y, con su manera de percibir los acontecimientos, acabaría interfiriendo negativamente en tu equilibrio emocional anulando tu energía. De sus miserables labios sólo vomitará palabras que amargarán

tu bienestar. Al amigo fatalista no hay que invitarlo ni a la fiesta de tu cumpleaños. ¿O acaso no te has enterado aún de que, al igual que otras amistades peligrosas, es un aguafiestas? Su forma de ser puede arruinar la fiesta más prometedora o cualquier especie de diversión o regocijo. Su hábitat natural es el velatorio.

¿Por qué actúa así?
Si algo puede ir bien, irá mal, y si algo puede ir mal, irá peor de lo que te puedas imaginar

El amigo fatalista es un pesimista patológico que descarga en tu persona su incapacidad de luchar por la vida y de superar las frustraciones que siempre lo acompañan. En vez de reconocer su inseguridad, su falta de confianza y su falta de coraje para enfrentarse a sus propias deficiencias, se refugia en la agorería. Lo cual determina una personalidad en permanente estado de negatividad. El amigo fatalista tiene un concepto muy bajo de sí mismo. Se trata de un ser inadaptado socialmente. Este déficit le genera una ansiedad que la transforma en una engañosa forma de percibir la realidad. La mitiga con irracionales vaticinios, con lo que no tiene que profundizar sobre las verdaderas causas de su enfermizo pesimismo. Aliado de Murphy, el amigo fatalista está convencido de que cualquier cosa que ocurra es para mal. Todos sabemos que ante una determinada situación, se pueden encontrar argumentos positivos y negativos. Pero él sólo se fija en los segundos. El sol sale igual para todos, pero, para este negativo amigo, la sombra siempre es mucho mejor.

El miedo que padece el amigo fatalista a correr riesgos es porque invertir emocional o financieramente en algo implica la posibilidad de pérdida. Por ello, él piensa, por ejemplo, que el matrimonio o el compromiso de pareja es una aventura de riesgo, y efectivamente, lo es. Si consideramos el índice de divorcios y la «inversión» que se hace en este proyecto, emoción, ilusión, tiempo, energía y dinero, casi nadie se casaría (menos mal que en cada pareja siempre hay, como mínimo, un loco).

Sin embargo, el amigo fatalista es incapaz de asimilar que es imposible progresar sin correr riesgos. Éstos son necesarios para crecer, prosperar y aprender de nuestros errores. Sin asumir riesgos no habría inversiones empresariales, ni cambios de trabajo, ni nuevos pisos, ni nuevas amistades, ni nuevas dietas, ni nuevos descubrimientos. Tampoco habría nacimientos de bebés inesperados. El amigo fatalista se engaña a sí mismo. Pierde la oportunidad de vivir la vida plenamente y tratará, por todos los medios, de que tú tampoco la aproveches. No sólo vive una vida de perros, sino que añora los ladridos.

Estrategias defensivas

Confrontación indirecta. «Tolerancia de riesgo»

Si tienes interés personal en continuar esta relación y esperas que tu amigo fatalista

cambie de actitud, no lo contradigas, ni le demuestres que está equivocado. En la próxima ocasión pregúntale, simplemente, por qué piensa de manera tan negativa ante una situación concreta. A continuación muéstrale la forma de aprender a pronosticar su «tolerancia de riesgo». Basándose en la teoría de la probabilidad, se trata de predecir, sin acudir a su astrólogo de cabecera, cuánto riesgo puede correr sin tener que asumir pérdidas inaceptables. La «tolerancia de riesgo» varía, obviamente, de una persona a otra. Para determinar este cálculo personal, es preciso elaborar un inventario de autoevaluación. En él, el amigo fatalista ha de barajar el riesgo límite de perder dinero, de contraer compromisos, de ser rechazado, de perder poder o independencia, de ser superado por las expectativas de los demás, de ser atacado física o emocionalmente, de caer enfermo, de ser atropellado o de dedicarse a la diplomacia (el mayor riesgo del diplomático está en el hígado: no hay hígado que resista las copas que le ofrecen a lo largo de su vida).

El objeto de esta evaluación es, pues, contemplar los posibles factores de riesgo que el amigo fatalista puede asumir para tomar una decisión con ciertas garantías. Las nuevas experiencias siempre generan una cierta ansiedad, y, en muchos casos, un miedo paralizante. Pero una forma de superar estos temores es, muchas veces, tan fácil como tomar lápiz y papel y, como se dice vulgarmente, hacer números. La autoevaluación ayudará al amigo fatalista a prevenir y a sentirse más seguro. Salvo que sea taxista. Los taxistas nunca saben dónde estarán dentro de cinco minutos.

Si tu esfuerzo por convencer a tu amigo fatalista para que cambie su actitud progresivamente es infructuoso, pero no deseas abandonarlo como amigo, no tienes más remedio que adoptar en el futuro las siguientes precauciones:

- Haz caso omiso de lo que diga y desvía el tema de conversación, o atiende, preferentemente, a otros interlocutores.
- No le comentes ningún proyecto personal o profesional, tampoco algún problema afectivo por el que atravieses.
- Mantente amable pero distante, para que perciba tu desinterés o escepticismo frente a sus reacciones negativas.

Táctica de «Puente de Plata» Ruptura

Si no tienes razones afectivas o profesionales fuertes para conservar la relación con el amigo fatalista, el mejor recurso es distanciarse de él paulatinamente. Si no das este paso, corres el riesgo de ser arrastrado por su peligroso pesimismo. Porque si sigues prestándole atención y te descubres a ti mismo un día justificándolo con pensamientos como: «en realidad no le falta razón, las cosas están francamente mal» es que ya estás perdidamente contagiado de su virus. Tu equilibro emocional puede empezar a empeorar cuando percibes en tu mente ideas comprensivas hacia las actitudes de tu amigo fatalista. En cambio, la principal ventaja de alejarte progresivamente de él es que seguir manteniendo una visión optimista de la vida potencia tu sistema inmunológico. Numerosos estudios revelan que ser positivo y

tener buen humor ayuda a evitar enfermedades o a resistirlas mejor, aminorando la percepción del dolor, si ya se padece alguna. La buena salud es el ritmo más lento al que puedes morir.

El obsesivo

El derecho riguroso es una especie de injusticia

CICERÓN

¿NO TE HAS ENCONTRADO alguna vez con gente que pone el grito en el cielo porque el empleado de correos le colocó ligeramente torcido el sello en la carta que certificaba? ¿O que critica todo cuanto observa manifestando su contrariedad de forma afectada y ridícula? Son personas capaces de enojarse de una manera cursi por cualquier nimiedad, o de hacer la vista gorda por hechos que merecen ser sancionados. Así es el obsesivo: un tipo delicado y conflictivo en el trato común por sus escrúpulos o reparos vanos, carentes de importancia, pero que él ya se ocupa de dramatizarlos para mitigar su irracional ansiedad y, probablemente, satisfacer también sus deseos de llamar la atención, para eso es capaz de crear situaciones insólitas. Es como encontrarte un zurdo de las dos manos.

Si tienes un amigo obsesivo ya conoces su extensa y variada gama de reacciones. No es raro, por ejemplo, que después de haber realizado un trabajo o manifestado una opinión, le asalte la sobrecogedora duda de si omitió algún detalle o si los demás entendieron lo que en realidad él quería decir. Le invade siempre una angustiosa lucha interna: puede repasar una y otra vez frase a frase lo que dijo para comprobar que no olvidó nada. Y, aunque salga airoso de su autoanálisis, sigue encadenando nuevas dudas: tal vez lo explicó mal. Este tipo de amigos padece obsesiones y compulsiones reiterativas que interfieren en su actividad profesional o social, y, lo que es más peligroso: también interfieren en las tuyas. No sólo te hace partícipe de sus estúpidas angustias, sino que controla lo que tú haces para que no infrinjas alguna costumbre, norma, o ley con frases como: «no puedes hacer eso», «no tienes derecho a…», «este vino no está a la temperatura correcta», «según lo establecido, no debes…» o «eso no es justo».

El amigo obsesivo te exige que hagas las cosas «como dios manda». Es decir,

como él cree que deben ser, que, por lo general, nunca coincide con tu criterio. Además aburre con sus constantes puntualizaciones, correcciones y reivindicaciones. Con sus exigencias, el amigo obsesivo te molesta a ti y a cualquiera que pertenezca a su círculo social, interfiriendo la marcha de cualquier trabajo o situación. Pero lo peor de todo es que resulta casi imposible hacerle entrar en razón. La actitud ante la vida del amigo obsesivo la describe perfectamente el escritor Paulo Coelho: «lo que ahoga a alguien no es caerse al río, sino mantenerse sumergido en él».

Manual de instrucciones para seguir al pie de la letra (incluso la pequeña)

El amigo obsesivo sufre en exceso por nimiedades. Su inseguridad le hace observar constantemente un estricto respeto por la moral, los reglamentos y las leyes. Se angustia fácilmente cuando cree que su conducta rompe o a va romper alguna norma que debe respetar, ya sea ésta de la índole que sea. Es un admirador de la lectura farmacológica, cuando ha de tomarse el medicamento que le ha sido prescrito lee con detenimiento una y otra vez el prospecto y te llama para saber si tú lo tomaste en alguna ocasión y si se te manifestaron algunos de los síntomas que te describe (el amigo obsesivo suele ser también hipocondríaco). En su trabajo, no quiere pasarse ni un minuto del tiempo que el jefe le concedió para realizar un informe programado para un mes. Vive preocupado por hacerlo todo bien dentro de lo que se le ha ordenado. Tiene necesidad de cuadrar su vida con las costumbres que él, la sociedad, la cultura o el Estado ha convertido en leyes, sin importar su coherencia o injusticia. Su exagerada tendencia al orden y a poner mucha atención en los detalles, le puede hacer pasar la noche en vela, pensando si los zapatos que dejó debajo de la cama al acostarse están perfectamente alineados y con los cordones hacia dentro. He aquí una breve muestra de sus manías y supersticiones:

- Le disgusta prestar utensilios u objetos porque está convencido de que no se los devolverán en el mismo estado en que los prestó.
- No sale de casa sin llevar consigo el amuleto que le entregó una pitonisa, cuya presunta facultad es salvarlo de cualquier adversidad. Pospone o anula un viaje antes de irse sin su amuleto.
- Cuando se cita con alguien exige que el otro sintonice la hora con su reloj.
- Abomina prestar una baraja, por temor a que cuando se lo devuelvan, las cartas no estén ordenadas por palos ni de menos a mayor.
- Muestra una lentitud extraordinaria para olvidar agravios que le hayan infligido, porque los tiene anotados en orden cronológico en su agenda.
- No le gustan los animales porque son imprevisibles. Tampoco los niños, a los que aborrece, porque son desordenados y lo tocan todo, porque él es de los que exige que cada cosa esté en su sitio.

¿En qué se diferencia un obsesivo de una persona común? Alguien con conciencia

objetiva, una persona común, cuida su conducta para no incurrir en fallos. Pero sabe medir de forma ponderada sus errores si los comete. No se desespera por el riesgo y lo acepta. Es decir, hay una proporción entre el sentimiento de fallar y la importancia del fallo. Se desenvuelve con normalidad en todos los terrenos. El sentimiento de culpa, pues, no arruina su vida, tampoco intenta suicidarse porque dejó de poner el punto sobre la i. Al contrario, sus errores lo enriquecen y lo ayudan a crecer. Sabe que se madura cuando se da cuenta de que también tiene derecho a equivocarse.

Sin embargo, el amigo obsesivo tiene una marcada dificultad en asumir no sólo la culpa o el error cometido, sino también la posibilidad, remota o no, de fallar. A menudo se califica a sí mismo como víctima de las circunstancias, o se culpabiliza por no haber reparado aún la ofensa que se imagina te hizo a ti o a alguno de tus amigos, insistiendo en su involuntariedad. También se culpabiliza por cosas intranscendentes, absurdas e irracionales que carecen de importancia, aunque él las vive con ansiedad, casi como una tragedia griega. Es incapaz de quitarse esas ideas de encima y centrarse en las demás cosas. Y le dará vueltas y más vueltas o recabará tu opinión y ayuda para restablecer el orden perdido, a pesar de que tú le insistas en que no se preocupe más por la insignificancia que tanto le turba. La obsesión de fijarse en los más mínimos detalles lo hace perder de vista el objetivo fundamental de las cosas. Es como preocuparse por el tránsito intestinal de la gallina, en vez de recoger los huevos que ha puesto.

El amigo obsesivo es un martirio para sí mismo y para ti que tienes que soportar su neurosis. Su exacerbada sensibilidad te obliga a estar siempre en guardia. Con él toda situación está sujeta a su peculiar interpretación, lo que te condena a un permanente autocontrol de tu conducta. Porque perseguir lo que es justo, correcto y adecuado en cada momento de la vida es una actitud neurótica que le impide gozar, ser libre, espontáneo, y, por supuesto, disfrutar de una relación equilibrada contigo. Pretender vivir permanentemente bajo un estricto sentido del derecho y el orden demuestra que el amigo obsesivo tiene una mente tan estrecha como la ranura emisora del papel de fax. Y es que las personas rectas en todo sentido tienen la cabeza cuadrada.

Algunas veces, el amigo obsesivo reconoce lo ridículo o humillante de su comportamiento trivial y de sus absurdos rituales. Pero no puede evitarlo porque si no, no desaparece su ansiedad. Aunque, por otro lado, su escrupulosidad la vive también como algo positivo, en contraposición al juicio que sobre él se forman, por lo general, quienes lo tratan. Cree dar ejemplo de moralidad y ética a todos. Esta defensa a ultranza de una imagen perfecta que mantiene el amigo obsesivo a menudo perturba la relación que tienen. Cree que ésta debe funcionar con una absoluta reciprocidad. Te exige que actúes con su mismo código de conducta. Pero su autoritarismo, en este sentido, no es para humillarte, sino para sentirse seguro él. Este tipo de amigos es de los que por motivos de seguridad ciudadana prefieren salir de noche durante el día.

Si el amigo obsesivo, por ejemplo, te llamó para salir el pasado fin de semana, el

próximo te toca a ti indefectiblemente tomar la iniciativa; si él te invitó a almorzar un día, tú necesariamente tendrás que corresponderle con otro almuerzo, y, además, de igual categoría. Si tú le has pedido un favor, él creerá que tú le debes ahora otro igual. El amigo obsesivo tiene un concepto tan neurótico y mezquino de la justicia que no puede ser feliz. No sólo porque su felicidad depende de que tu comportamiento se ajuste siempre a la justa reciprocidad que él espera de ti, sino porque la mayor parte del tiempo lo pasa preocupado porque en su «contabilidad mental» contigo no haya ningún asiento desajustado. Si en un plazo prudencial tú no has enmendado lo que él considera una actuación imperfecta, tienes garantizada su mala cara hasta que tú adivines el motivo. Es la aplicación exacerbadamente grotesca y rigurosa de sus reglas en la vida cotidiana, lo que comporta un alto riesgo de conflictividad en tu amistad con él. Porque el amigo obsesivo es envidioso, egoísta, escrupuloso, inseguro, perfeccionista, reglamentista, provocador, puntilloso, racionalizador y con un cierto grado de neurosis. Posee el perfil ideal para conseguir molestarte o conturbarte en cualquier momento o situación…

¿Por qué actúa así?
Neurótico vocacional con dedicación exclusiva

Este trastorno tiene su origen, por lo general, en la infancia o la adolescencia, y tiende a cronificarse aunque sus síntomas oscilen en intensidad. El amigo obsesivo tiene idealizados a sus padres. Encuentra una gran seguridad en las reglas de sus progenitores que él obedeció en otros tiempos. Las causas están basadas en los clásicos principios neuróticos freudianos. Los escrúpulos vanos, carentes de importancia se consideran propios del carácter anal. Esa etapa en la que «el interés del niño se dirige hacia las funciones y los órganos de la eliminación, especialmente el ano». Así, la reacción frente al gusto por la suciedad, es característico de esta fase y puede dar lugar, de adulto, a un marcado sentido del orden y la limpieza típico en la conducta del obsesivo (éste puede, por ejemplo, lavarse las manos cada vez que saluda a alguien), así como también la fuerza para expresar la voluntad propia.

En la actualidad, el amigo obsesivo se aproxima a lo que en psicología moderna se denomina personalidad rígida. El término se aplica a aquellas personas que muestran obstinación, autoridad y perfección. Pero bajo su apariencia de seguridad y firmeza se oculta una gran fragilidad. Últimamente se apela también a que la meticulosidad, la susceptibilidad y la quisquillosidad que caracteriza a los obsesivo pudieran tener, en parte, bases biológicas, como apunta el neurocientífico norteamericano Steven Pinker, del Massachusetts Institute of Technology.

Por otro lado, el amigo obsesivo ve en su comportamiento de «poner siempre los puntos sobre las íes», una forma de sobresalir de los demás. Su neurótica actitud tiene, pues, un fondo narcisista. En su obsesión por el escrupuloso respeto del orden y las normas se oculta, sin embargo, su imperfección. Cultiva una especie de idealismo

que incrementa en proporción directa con los problemas de convivencia.

Estrategias defensivas

Confrontación directa

Nadie tiene derecho a exigirte, salvo que sea tu jefe, que hagas las cosas de una determinada manera, ni a pontificar en nombre de la moral, la ley, la ética, los reglamentos y las buenas costumbres. Así, que, si tú no quieres vivir bajo el dominio de las exigencias constantes del amigo obsesivo o soportar las suyas cuando te encuentras ante su presencia, deberás mostrarle con la máxima serenidad posible que no estás dispuesto a tolerar su proceder. Y, si su persona te importa afectivamente, ponle de manifiesto algunos de sus ridículos y exagerados ejemplos que has tenido que soportar. La mayoría de las personas reacciona en la vida cotidiana espontánea, pero adecuadamente a las situaciones que le toca vivir. Tiene lo que se llama una conducta adaptada, pero al obsesionarse por el estricto cumplimiento de las normas y sufrir por nimiedades, tratando de que los demás lo sigan, el amigo obsesivo demuestra tener un carácter inadaptado, lo cual es motivo suficiente para recordarle que acuda a sesiones de psicoterapia. Pero, eso sí, puntualmente, como a él le gusta. Ni un minuto antes, ni uno después.

Apéndice I

Reglas de oro para terminar con una amistad peligrosa

Al final se entendieron: llegaron a la unánime
conclusión de que eran enemigos

FRANCISCO GAVILÁN

ANTES DE TOMAR LA DECISIÓN de poner fin a una amistad, te conviene considerar si esta relación negativa puedes volverla positiva. Es probable que, si en ella se cumplen algunas de las siguientes condiciones, te interese conservar esa amistad:

- Es un compañero de trabajo al que debes ver todos los días.
- Ambos comparten el mismo círculo de amistades.
- Es un vecino con el que compartes actividades de la comunidad.
- Es un familiar político.
- Tiene una personalidad conflictiva y puede reaccionar a la ruptura con una actitud peligrosa.
- Estás convencido de que la mala conducta de tu amigo no fue intencionada (para este caso específico, aplica la táctica del perdón).

Las puertas del corazón hay que cerrarlas con más cuidado que las del taxi

Si ninguna de estas condiciones se cumple y decides romper una amistad peligrosa y claramente destructiva, es preferible aplicar siempre, como norma general la regla de oro por excelencia:

La amistad debe diluirse desatando gradualmente los lazos que sirvieron para unirla

Casi siempre es mejor emplear esta táctica que la confrontación directa o la

ruptura drástica. Ésta requiere un esfuerzo emocional para algo que ya has decidido acabar. Tampoco le escribas al amigo una carta formal, un correo, ni lo llames siquiera por teléfono. Lo ideal es que la relación se difumine como un fundido cinematográfico. Por lo tanto, hay que evitar que el amigo peligroso no se convierta en un enemigo que intente vengarse de ti. Como ya se ha apuntado en las diversas tácticas defensivas anteriormente expuestas en cada caso, las reglas más elegantes, diplomáticas y menos traumáticas para desatar los lazos de amistad, son las que se indican a continuación.

Regla Número 1:
Excusas para el enfriamiento gradual

Cuando el amigo te llame para salir, la respuesta ha de ser siempre parecida: «estoy abrumado de trabajo por un nuevo proyecto que se demorará meses». Si con este mensaje no obtienes el resultado apetecido, deberás ser más directo en la próxima ocasión: «Mi vida ha cambiado a causa del trabajo y no dispongo de tiempo para salir tanto como yo desearía». Lo más probable es que, finalmente, crea tus motivos (debe comprender cuando un amigo no está temporalmente disponible, física o emocionalmente, por alguna razón) o capte la indirecta. Si no fuera así, es que tienes un amigo, además, tonto y peligroso.

Regla número 2:
Controla tus emociones

Si, forzosamente, te ves obligado a hablar con él de tu ruptura, mantén la calma y habla sosegadamente. Si no controlas tus emociones es fácil que lo que digas se vuelva contra ti y le des pie para que tome represalias. Exprésale muy claramente que lo que rechazas no es su amistad, ni mucho menos su persona, sino la forma que tienen de relacionarse. Incluso enfatizando que no es por su culpa. Esto le permite a él salvar la cara, porque no supone un descrédito para su persona. Lo que evita que el amigo se ponga a la defensiva y, en cambio, minimice la ira, la rabia o el resentimiento que a menudo provoca un rechazo. Dignifica, pues, la ruptura.

Regla número 3:
Dignifica el fin de la amistad

No divulgues ni comentes con nadie esta ruptura, mucho menos confieses los motivos. Maneja el conflicto con discreción para que tu ex amigo no se sienta humillado ante los demás. Si, por el contrario, la confrontación es en público o propagas las razones de la ruptura, el ex amigo puede empezar a chismorrear sobre ti y contar cosas, reales o falsas, que afecten a tu reputación. La gente odia a quien le hace sentir su propia inferioridad.

Regla número 4:
Pon en paz tu conciencia

Si te sientes incómodo o con mala conciencia por la ruptura, aunque la razón esté de tu parte, debes protegerte de ser manipulado o herido. Lo que no ha de impedir, por otro lado, que sigas valorando a tu ex amigo en su justa medida. Convéncete de los poderosos motivos que te han impulsado a tomar esta decisión: tú no puedes cambiar las creencias de un fanático, tú no tienes por qué acarrear con los gastos de un tacaño, tú no debes confiar en un lengua floja que en más de una ocasión ha revelado los secretos que le confiaste, etcétera.

Si, pese a tus reflexiones, sigues preocupado por la ruptura en sí misma, o por las posibles consecuencias desagradables que podría comportar tu decisión, comparte con algún amigo de confianza tu preocupación. Protégete, si lo consideras necesario, cambiando tu número de teléfono o con cualquier otra medida que estimes oportuna. Y, sobre todo, canaliza de forma diferente tu energía, dedicando más tiempo a tu pareja, a tus aficiones y muy especialmente tratando de sustituir a este amigo por otros. Pero antes, considera seriamente la posibilidad de perdonar.

Apéndice II

¿Sabes perdonar?

No busquemos culpables, sino soluciones

HENRY FORD

Has perdonado de verdad sólo cuando puedes volver a reír

CUANDO ESTÁS EMOCIONALMENTE HERIDO por la ofensa o la traición de un amigo, nuestra primera reacción suele ser el dolor o la ira. Y, en muchos casos, incluso un ferviente deseo de pagar con la misma moneda a quien nos ha despertado este inesperado e indeseado sentimiento, o mandarlo al infierno sin que se pierda por el camino. Es difícil olvidar las ofensas provenientes de un amigo. Pero antes de actuar exteriorizando nuestra ira es oportuno preguntarse si eso mejorará o empeorará la situación. Reaccionar con rabia ante el comportamiento infiel de un amigo es como lanzarse al mar en plena tormenta.

Sin embargo, hay otra alternativa al enfado. Son las dos palabras más terapéuticas en cualquier idioma: «te perdono». Tanto si el error cometido por tu amigo es grave o involuntario, y, sobre todo, si la falta no es recurrente, puedes contemplar la posibilidad de aceptar la petición de perdón de tu amigo. Especialmente, si la relación con él es importante para ti. Si deseas, pues, continuar la amistad, concédele el perdón tan rápidamente como te sea posible, sin esperar a que tu amigo se arrastre una y otra vez hasta la humillación para conseguirlo. Recuerda que quien no puede perdonar, ¡rompe el puente sobre el que él mismo debe pasar!

«Lo siento» pueden ser las palabras más difíciles de pronunciar para el que desea ser perdonado. Poniéndote en su lugar te resultará más fácil allanarle el camino. Y, una vez concedido tu perdón, evita hablar constantemente de su culpa. Tampoco emplees el perdón para inflar tu ego de persona ecuánime o bondadosa. Tu perdón sólo ha de servir para salvar esa amistad e incluso reforzarla y ser más gratificante que antes. No para ensalzar tu comportamiento como divino. Perdonar al amigo sus

éxitos, eso sí que es un milagro.

El perdón, un camino lleno de obstáculos

El perdón es una cualidad espiritual que la religión alienta para poder entrar en el cielo. Pero son terrenales las razones por las que es conveniente aprender a perdonar. Si no sabes eliminar el rencor y el resentimiento por una ofensa recibida, tu salud puede pasarte factura. Cultivar el rencor requiere consumir energía física y emocional. La persona que no sabe perdonar a menudo se convierte en alguien obsesivo, irritado o deprimido. Existe una estrecha relación entre la tensión que provoca el resentimiento y las úlceras de estómago, los problemas del corazón y la hipertensión, aunque no hay mal que por bien no venga: la falta de salud también puede acelerar ese aprendizaje. En palabras de Bierce, «cuando uno está enfermo se apresura a perdonar hasta a sus enemigos con tal de recuperarse».

El problema es que tendemos a ver el perdón como un signo de debilidad, pero, de hecho, requiere una gran fortaleza. Un perdón ofrecido sinceramente y aceptado es una de las más profundas interacciones entre gente civilizada. Un proceso terapéutico que puede aprenderse. Con frecuencia, la gente desearía perdonar, pero no puede. Algo se interpone en ese camino: son trabas psicológicas. Eliminarlas requiere bastante más esfuerzo que madrugar un domingo para llevar al aeropuerto al pariente lejano que quiso ahorrarse una noche de hotel. Perdonar es un proceso interno y lento. El primer paso es identificar esos obstáculos, superar los miedos y las falsas creencias que dificultan aceptar el proceso curativo de perdonar. Porque, muchas veces, la gente quiere perdonar, pero su sistema nervioso no quiere.

Uno de los conceptos erróneos más arraigados es creer que perdonar es un síntoma de debilidad. Nada más lejos de la realidad. El perdón es un poderoso acto de valentía. La persona que absuelve es tan fuerte que es capaz de expresar directamente sus sentimientos en vez de mentir o disimular. Es, por tanto, una señal de carácter que la mayoría de la gente respeta. Con razón se dice que el tamaño de una persona es inversamente proporcional al tamaño de las cosas que la encolerizan.

Otro miedo es creer que perdonar es tener que confiar otra vez en el amigo que te ha ofendido y temer que vuelva más adelante a las andadas. Pero confiar y perdonar son cosas distintas. Perdonar es liberarse de una incómoda situación que sientes. Es aceptar que los amigos son falibles como cualquier otro ser humano. Pero tu confianza no la recupera automáticamente el amigo que te hirió o defraudó por el hecho de ser perdonado. Deberá ganársela de nuevo. Más aún: tú no tienes por qué confiar más en la persona que te fue desleal. Puedes permitirle que reingrese en tu círculo de amistades o perdonarla y no verle más la cara si su amistad no es importante para ti. Haberte equivocado en la elección de una amistad no significa nada, salvo que continúes recordándola.

«No puedo perdonar si no olvido» es otra de las razones que esgrime mucha gente

que no sabe perdonar. Evidentemente, sería cínico perdonar a un amigo si realmente no se siente. Sin embargo, se olvida mucho más rápidamente una ofensa cuando se elimina la carga emocional asociada a ella. Perdonar al amigo no implica aceptar la acción o el daño que te infligió, o aparentar que la ofensa nunca sucedió. Olvidar es, con harta frecuencia, el resultado de perdonar. Y no hacerlo es una falta de voluntad que juega en contra de nuestro propio interés. Podemos tirar piedras sobre nuestro tejado, pero sólo si queremos ahuyentar al gato.

Por tanto, permitir que desaparezca el rencor y perdonar es un ejercicio de poder personal, no de debilidad. Perdonar te permite mantener el control de tu estado de ánimo, no cedérselo al amigo que nos ofendió. No perdonar significa casi siempre reconocer que alguien tuvo el suficiente poder sobre ti para herirte profundamente y seguir otorgándoselo para irritarte o deprimirte cuando él quiera. El control que a ti te queda sobre tus emociones es el mismo que el que pretende agarrar el mercurio con un tenedor. He aquí algunas pautas para aprender a perdonar:

- Sitúa la ofensa en perspectiva: pregúntale lo que estaba ocurriendo en la vida del amigo desleal el día de los hechos. Los actos que causan dolor a otros son a menudo cometidos cuando el perpetrador está temporalmente bajo alguna tensión, un mal día lo tiene cualquiera.
- Acepta al amigo que te ofendió como un ser humano: no necesitas pensar que el que te ofendió es un virtuoso, un ser perfecto, sino alguien que, a pesar de sus errores, tiene un valor intrínseco como persona. Tú tampoco eres un santo y algún día necesitarás que te perdonen.
- Asume tu dolor, pero permite que desaparezca: aceptando a la persona que ofende, tú te sentirás libre de energía negativa en vez de encolerizarte. En cambio, si no perdonas, tu ira repercutirá desfavorablemente en todas tus relaciones y en ti mismo. Decía Buda que aferrarse a la ira es como agarrar un carbón ardiendo para arrojárselo a alguien, aunque tú seas el que más se quema.
- Ten paciencia con el aprendizaje, si no lo consigues, tampoco te preocupes: si la herida es profunda no podrás perdonar en un simple instante. Si pasado el tiempo no lo consigues, tampoco es grave. Nuestra cultura, impulsada por principios religiosos, ha idealizado el perdón y ha insistido en la necesidad de que perdonar es la solución correcta. De ahí que proliferen los «falsos perdones» sin convicción. Pero el perdón ha de ser un ejercicio reflexivo, no un acto compulsivo aplicado indiscriminadamente, porque lo dice el delegado de Dios en tu parroquia. Dependiendo del carácter y de la cultura de cada individuo, se puede rechazar absolver a tu amigo y continuar emocionalmente equilibrado. Los encargados de guiar tu alma también deberían enseñar a sus fieles a pensar por sí mismos.

Apéndice III

Cómo hacer amigos sin la ayuda de Dale Carnegie

Se hacen más amigos llegando a interesarse por los demás que tratando de interesar a los demás por uno mismo

DALE CARNEGIE

LA GENTE QUE TIENE AMIGOS o se mantiene unida a su familia tiene menor predisposición a enfermar o, aunque llegue a enfermar, goza de mayores posibilidades de recuperación que aquellas personas que padecen carencias afectivas. Los buenos amigos nos proporcionan un importante aporte emocional. Sin embargo, muchas personas sin pareja, o incluso con pareja e hijos, sienten hoy un vacío en su vida y desearían rellenarlo haciendo nuevos amigos, es una meta compartida por hombres y mujeres. Pero no es fácil alcanzarla cuando se tienen responsabilidades profesionales, familiares, filiales o de cualquier otra índole.

Por otra parte, la independencia y la intimidad son valores muy deseados en nuestra sociedad. Pero defenderlos a ultranza no facilita la comunicación para hacer nuevas amistades. Toma tiempo dominar el arte de hacer amigos, aprender a elegirlos sabiamente, equilibrar el «dar y recibir», alcanzar mutua confianza y sobrevivir a los inevitables desencuentros. No obstante, como seres sociales que somos, no te resultará demasiado difícil hacer amigos si pones en práctica las siguientes estrategias. No esperes a marcar equivocadamente un número de teléfono para considerarlo una oportunidad para hacer nuevos amigos.

Sonríe siempre y hazlo de forma sincera

Con la sonrisa transmitimos el nivel de atracción, simpatía y emotividad que nos despierta nuestro interlocutor. Implica agrado, bienestar, serenidad. Si tú sonríes, éste te sonreirá. La sonrisa —dice un proverbio— es más barata que la electricidad y da mucha más luz.

Mira directa y atentamente

La mirada a los ojos es lo que te permite entrar en contacto con la persona que te interesa. Es la forma más directa de acercarte ella. Una vez establecido el contacto visual, mantenlo para continuarlo con una conversación. Recuerda siempre que la vida es una conversación interminable.

Habla sinceramente

Uno de los errores más comunes al tratar de entablar una conversación con un desconocido es tratar de dar una imagen que no se corresponde con la realidad. Habla sinceramente, sin afectación, sin maquillajes. El intento de agradar ficticiamente empobrece la relación, transmite, además, la idea de que no te sientes a la altura del otro. No nos hacemos mejores ocultando lo que somos, mostrándonos sinceramente aumenta nuestro valor moral.

No te desanimes

Quizá no puedas conectar con alguien la primera o la segunda vez que asistes a una reunión o actividad de tu barrio, o tu propuesta es rechazada. La negativa no se refiere a tu persona, sino a la oferta que has planteado (tomar un café, jugar tenis, dar un paseo, ir al cine, etcétera). Pero siempre encontrarás a alguien nuevo dispuesto a hablar contigo.

No te desanimes. No emules a Frank Sinatra cuando, decepcionado de algunas compañías, afirmaba que «el whisky es mi mejor amigo».

Mantente abierto a la amistad con gente, con independencia de su edad o profesión

Una de las mejores opciones es integrarse a alguna actividad social o deportiva de la comunidad, voluntariado, coros, talleres literarios, alfabetización, etcétera. Estas organizaciones están abiertas a todo el mundo y siempre necesitan incorporar nuevos miembros. También puedes desarrollar nuevos intereses con los que disfrutes y posibiliten el contacto social: estudiar alguna carrera, idiomas, seminarios, conferencias, reuniones de ex alumnos, etcétera. Las actividades basadas en compartir un objetivo propician el establecimiento de estrechar relaciones de amistad. La clave es tener un propósito común que satisfaga tus necesidades emocionales y físicas como, por ejemplo, practicar yoga en conjunto. Lo único que se necesita para ello es una alfombrilla, música relajante, ropa cómoda y huesos de goma.

Toma la iniciativa

Una vez integrado en algún grupo recuérdate a ti mismo: «Estoy aquí para conectarme con gente». Formula preguntas para iniciar una conversación. Empieza por comentar aspectos superficiales como un programa de televisión, el tiempo, etcétera. A partir de ahí, orienta a tu interlocutor preguntando por otros aspectos más personales: familia, gustos o estudios para mostrar tu interés. Muchas personas estarán dispuestas a responderte amablemente. Transformar esos conocidos en amigos puede ser tan fácil como intentar integrarlos en tus planes. El contacto entre dos personalidades es como el contacto entre dos sustancias químicas: si hay cualquier reacción ambas se transforman.

Plan a seguir

Invita a la persona elegida a un café después de una reunión, asistir a una exposición, practicar algún deporte, u ofrécele participar en alguna actividad en la que el ocio y la conversación puedan ser combinadas sin división. Intercambia números de teléfono. Días más tarde, inicia tú el primer contacto. Cualquier motivo, un concierto, la inauguración de una exposición o una charla, puede ser válido para comprobar si las salidas con esa persona pueden tener una continuidad hasta lograr una amistad significativa. Llegado a este punto, sé incondicional. Ofrece, sin exigir nada a cambio. No como esperaba Montesquieu: «la amistad es un contrato en el que nos comprometemos a hacer pequeños servicios a alguien, a fin de que nos devuelva grandes favores».

Intenta recuperar viejos amigos

Muchas veces, uno se desconecta de los amigos sin que exista ninguna razón especial para ello. Si la hay, y la puedes superar, deja tu orgullo y resentimiento a un lado y trata de dar el primer paso para el acercamiento y para alcanzar la reconciliación. Dedícate algún tiempo a averiguar qué ha sido de ellos, en la última empresa donde trabajaron, en el club donde se conocieron o consulta el directorio telefónico. Y, si los encuentras, ten preparado un buen pretexto para volver a verlos de nuevo. Si no hiciste nada por evitar la pérdida, esfuérzate, al menos, para buscar una buena excusa.

Si simpatizas con algún compañero de trabajo

Intenta ampliar esa relación profesional compartiendo otras experiencias. No esperes a que tu compañero de trabajo o colega adivine que, además de compañero, quieres ser su amigo. A la salida de la oficina, invítalo a tomar una copa o practicar algún deporte. Otra fórmula es pedirle un favor. Que te preste una revista a la que está suscrito o alguna herramienta para que comiencen a crear una cierta interdependencia. Esto les permitirá compartir información personal con lo que

tendréis algo de qué hablar. Compartir experiencias es una de las mejores fórmulas. Estás diciéndole al otro que cuentas con él y que esperas que él también cuente contigo, tanto para lo bueno como para lo malo. Los verdaderos amigos son los que en tus éxitos acuden a felicitarte al ser llamados para compartirlos, y en los fracasos, sin serlo.

Si tu problema es que ya tienes algunos amigos, pero dispones de poco tiempo que dedicarles…

Organiza una reunión o cena con cualquier pretexto: cumpleaños, fin de carrera, ascenso, cambio de trabajo, etcétera, y hazles saber que les agradecerás que cuenten contigo para cualquier actividad que planeen. Practica los dos máximos placeres del hogar: el de salir y el de regresar.

Sé proactivo

Si estás insatisfecho de tus amigos actuales o sientes que tú y ellos ya no están en la misma onda, ensaya frecuentarlos menos y trata de hacer nuevos amigos siguiendo las pautas anteriores. Intégrate en otros círculos o participa en las originales actividades que asociaciones, clubes y municipios organizan: cata de vinos, cursos de danza, talleres literarios, seminarios de comunicación, entre otros. Lo más probable es que, antes de lo que imaginas, encuentres nuevos amigos. Como todos sabemos, los amigos van y vienen. Sólo los enemigos permanecen.

Apéndice IV

Beneficios de la amistad

La amistad es lo más necesario en la vida

ARISTÓTELES

LA FUERZA CURATIVA de las relaciones sociales ha sido confirmada por numerosos investigadores, que han concluido que mantener y cultivar una amistad:

- Reduce los ataques al corazón.
- Protege el sistema inmunológico.
- Mejora la salud mental y aleja el fantasma de la depresión.
- Proporciona beneficiosos efectos en el bienestar personal ya que tienes a alguien en quien confiar.
- Aumenta la expectativa de vida.
- Evita el sentimiento de soledad.

Todo ello no significa que no debas de estar nunca solo. La soledad deseada es estupenda y puedes permanecer en ella el tiempo que voluntariamente necesites, compaginándola con las necesidades de reunirse que tus amigos también tengan y volviendo al grupo amical cuando lo desees. Si permaneces en soledad más tiempo del que deseas, o no has hecho algún nuevo amigo en los últimos años, es el momento de desarrollar nuevos contactos y de preguntarte si tal falta de iniciativa se debe a que realmente eres un solitario vocacional o no te interesas lo suficiente por los demás, eres un adicto al trabajo, una persona excesivamente competitiva, un perezoso para cultivar amistades o, finalmente, no sabes cómo manejar las relaciones amistosas. Si de esto último se trata, ya no tienes excusas. El libro que estás concluyendo te ha mostrado los beneficios de esta medicina llamada amistad, pero también te ha desvelado cómo evitar sus peligrosos efectos secundarios. El autor espera que su lectura te proteja de ellos aunque sea aplicando el colmo de un médico curarse en salud. •

Índice

AGRADECIMIENTOS
INTRODUCCIÓN
¿CONTROLAS TUS AMISTADES PELIGROSAS?
Un buen amigo es al que puedes llamar a las cuatro de la madrugada sin que se enoje
Podar tu agenda sin ira
EL SANGUIJUELA
Amigo «póliza»
Riesgos de poner todos los huevos en la misma cesta
¿Por qué actúa así? Síndrome de Wendy «versión masculina» y otros miedos
Estrategias defensivas
EL OCUPADÍSIMO
Adicto al movimiento continuo
¿Por qué actúa así? ¿Miedo a la dependencia emocional?
Estrategias defensivas
EL LENGUA FLOJA
¿Quién no tiene guardado un esqueleto en el armario?
¿Por qué actúa así? Club de poder
Estrategias defensivas
EL INFORMAL
Cuando el humor es una cobarde huida de la realidad
¿Por qué actúa así? Puedo prometer y prometo…
Estrategias defensivas
EL CHANTAJISTA EMOCIONAL
Perfil del amigo chantajista emocional
¿Por qué actúa así? ¿Cómo me vas a negar esto a mí que soy tu mejor amigo?
Estrategias defensivas
EL CONSEJERO
Consejeros no autorizados
¿Por qué los consejos no solicitados te caen muy pesado?
¿Por qué actúa así? ¡Un nuevo salvador llega a tu condenada vida!
Estrategias defensivas
EL COMPLICADO
¿Puede una gata parir conejos? o técnicas para complicarse hasta el absurdo…
«Sí, pero…» (su respuesta favorita) o la forma de buscarle tres pies al gato
¿Por que actúa así? Marear la perdiz ¿una fórmula para no doblar la cerviz?
Angustia de abandono
Estrategias defensivas
EL TACAÑO
Quien consigue la leche gratis, nunca se compra una vaca
¿Por qué actúa así? De la imposibilidad física de rascarse el bolsillo
Estrategias defensivas
EL CRITICÓN

Arqueólogo de la «defectuosidad»
¿Por qué actúa así? Tan expuesto a la crítica como a un resfriado
Estrategias defensivas
EL CASCARRABIAS
¿Qué ventaja tiene reservar la indignación sólo para el día que llueve?
Baja tolerancia a la frustración
Estrategias defensivas
EL COMPETITIVO
La envidia: una declaración de inferioridad
¿No hay mejor compañero del gato que el ratón?
¿Por qué actúa así? En una carrera cualquiera puede ganar, a menos que llegue segundo
Estrategias defensivas
EL SIMPLÓN
Lecciones para no crecer
¿Qué hace un tipo como tú en una vida como la mía?
¿Por qué actúa así? Cómo «pensar» puede convertirse en una actividad tan rutinaria como respirar
Estrategias defensivas
EL ENTROMETIDO
Nada parece tan inocente como una indiscreción
¿Por qué actúa así? ¿Qué derecho tiene nadie a sonarse con tu pañuelo?
Estrategias defensivas
EL LISTILLO
To be in the know or to know all the tricks o para los amigos: ¡Sabérselas todas!
Profesional del «escaqueo integral» (fobia al trabajo)
Vacaciones sin tregua
¿Por qué actúa así? Patología de una seducción: ser o no ser el primero de clase, ¡he aquí la cuestión!
Estrategias defensivas
EL PSICOTERAPEUTA
Yo sé lo que a ti te pasa…
¿Por qué actúa así? Todo lo que nunca quisiste saber sobre el psicoanálisis
Estrategias defensivas
EL CIZAÑOSO
La ética es una virtud inútil… ¡cuando la tienen los demás!
¿Por qué actúa así? Rebuscando autoestima en el bote de basura
Estrategias defensivas
EL RESENTIDO
¿Por qué actúa así? Es bueno ahorrar saliva
Estrategias defensivas
EL MENTIROSO
¿Hay algún pinocho en tu vida?
¿Por qué actúa así? La mentira, toda la mentira y nada más que la mentira
Estrategias defensivas
EL FANÁTICO
Adictos a la sinrazón
Diplomatura de racionalidad
Alérgico a la tolerancia
¿Por qué actúa así? La verdad, sólo la verdad y nada más que la terquedad
Estrategias defensivas
EL DESCONFIADO
¿Cómo detectar si una persona es fiable o no?
Mamá me fío de ti, pero corta las cartas…
¿Por qué actúa así? «No te fíes de nadie, hijo»
Estrategia defensiva
EL FATALISTA
Paranoia cotidiana: un aguafiestas infalible
¿Por qué actúa así? Si algo puede ir bien, irá mal, y si algo puede ir mal, irá peor de lo que te puedas

imaginar
Estrategias defensivas
El obsesivo
Manual de instrucciones para seguir al pie de la letra (incluso la pequeña)
¿Por qué actúa así? Neurótico vocacional con dedicación exclusiva
Estrategias defensivas
Apéndice I
Reglas de oro para terminar con una amistad peligrosa
Las puertas del corazón hay que cerrarlas con más cuidado que las del taxi
Regla Número 1: Excusas para el enfriamiento gradual
Regla número 2: Controla tus emociones
Regla número 3: Dignifica el fin de la amistad
Regla número 4: Pon en paz tu conciencia
Apéndice II
¿Sabes perdonar?
Has perdonado de verdad sólo cuando puedes volver a reír
El perdón, un camino lleno de obstáculos
Apéndice III
Cómo hacer amigos sin la ayuda de Dale Carnegie
Sonríe siempre y hazlo de forma sincera
Mira directa y atentamente
Habla sinceramente
No te desanimes
Mantente abierto a la amistad con gente, con independencia de su edad o profesión
Toma la iniciativa
Plan a seguir
Intenta recuperar viejos amigos
Si simpatizas con algún compañero de trabajo
Si tu problema es que ya tienes algunos amigos, pero dispones de poco tiempo que dedicarles…
Sé proactivo
Apéndice IV
Beneficios de la amistad

Índice

CRÉDITOS 4
AGRADECIMIENTOS 5
INTRODUCCIÓN 6
¿CONTROLAS TUS AMISTADES PELIGROSAS? 6
Un buen amigo es al que puedes llamar a las cuatro de la madrugada sin que se enoje 7
Podar tu agenda sin ira 8
EL SANGUIJUELA 10
Amigo «póliza» 10
Riesgos de poner todos los huevos en la misma cesta 12
¿Por qué actúa así? Síndrome de Wendy «versión masculina» y otros miedos 13
Estrategias defensivas 14
EL OCUPADÍSIMO 16
Adicto al movimiento continuo 16
¿Por qué actúa así? ¿Miedo a la dependencia emocional? 19
Estrategias defensivas 19
EL LENGUA FLOJA 21
¿Quién no tiene guardado un esqueleto en el armario? 22
¿Por qué actúa así? Club de poder 23
Estrategias defensivas 24
EL INFORMAL 26
Cuando el humor es una cobarde huida de la realidad 27
¿Por qué actúa así? Puedo prometer y prometo… 28
Estrategias defensivas 29
EL CHANTAJISTA EMOCIONAL 31
Perfil del amigo chantajista emocional 33
¿Por qué actúa así? ¿Cómo me vas a negar esto a mí que soy tu mejor amigo? 34
Estrategias defensivas 35
EL CONSEJERO 37
Consejeros no autorizados 37
¿Por qué los consejos no solicitados te caen muy pesado? 38
¿Por qué actúa así? ¡Un nuevo salvador llega a tu condenada vida! 39
Estrategias defensivas 40
EL COMPLICADO 42

¿Puede una gata parir conejos? o técnicas para complicarse hasta el absurdo… 42
«Sí, pero…» (su respuesta favorita) o la forma de buscarle tres pies al gato 44
¿Por que actúa así? Marear la perdiz ¿una fórmula para no doblar la cerviz? 45
Angustia de abandono 45
Estrategias defensivas 45
EL TACAÑO 47
Quien consigue la leche gratis, nunca se compra una vaca 47
¿Por qué actúa así? De la imposibilidad física de rascarse el bolsillo 50
Estrategias defensivas 51
EL CRITICÓN 53
Arqueólogo de la «defectuosidad» 53
¿Por qué actúa así? Tan expuesto a la crítica como a un resfriado 55
Estrategias defensivas 55
EL CASCARRABIAS 58
¿Qué ventaja tiene reservar la indignación sólo para el día que llueve? 59
Baja tolerancia a la frustración 60
Estrategias defensivas 61
EL COMPETITIVO 64
La envidia: una declaración de inferioridad 64
¿No hay mejor compañero del gato que el ratón? 65
¿Por qué actúa así? En una carrera cualquiera puede ganar, a menos que llegue segundo 67
Estrategias defensivas 68
EL SIMPLÓN 70
Lecciones para no crecer 70
¿Qué hace un tipo como tú en una vida como la mía? 73
¿Por qué actúa así? Cómo «pensar» puede convertirse en una actividad tan rutinaria como respirar 74
Estrategias defensivas 75
EL ENTROMETIDO 76
Nada parece tan inocente como una indiscreción 76
¿Por qué actúa así? ¿Qué derecho tiene nadie a sonarse con tu pañuelo? 78
Estrategias defensivas 79
EL LISTILLO 80
To be in the know or to know all the tricks o para los amigos: ¡Sabérselas todas! 80
Profesional del «escaqueo integral» (fobia al trabajo) 82

Vacaciones sin tregua 83
¿Por qué actúa así? Patología de una seducción: ser o no ser el primero de clase, ¡he aquí la cuestión! 83
Estrategias defensivas 85
EL PSICOTERAPEUTA 87
Yo sé lo que a ti te pasa… 87
¿Por qué actúa así? Todo lo que nunca quisiste saber sobre el psicoanálisis 89
Estrategias defensivas 89
EL CIZAÑOSO 91
La ética es una virtud inútil… ¡cuando la tienen los demás! 92
¿Por qué actúa así? Rebuscando autoestima en el bote de basura 92
Estrategias defensivas 93
EL RESENTIDO 95
¿Por qué actúa así? Es bueno ahorrar saliva 96
Estrategias defensivas 98
EL MENTIROSO 100
¿Hay algún pinocho en tu vida? 100
¿Por qué actúa así? La mentira, toda la mentira y nada más que la mentira 102
Estrategias defensivas 103
EL FANÁTICO 105
Adictos a la sinrazón 105
Diplomatura de racionalidad 106
Alérgico a la tolerancia 108
¿Por qué actúa así? La verdad, sólo la verdad y nada más que la terquedad 108
Estrategias defensivas 109
EL DESCONFIADO 110
¿Cómo detectar si una persona es fiable o no? 111
Mamá me fío de ti, pero corta las cartas… 112
¿Por qué actúa así? «No te fíes de nadie, hijo» 112
Estrategia defensiva 113
EL FATALISTA 115
Paranoia cotidiana: un aguafiestas infalible 116
¿Por qué actúa así? Si algo puede ir bien, irá mal, y si algo puede ir mal, irá peor de lo que te puedas imaginar 118
Estrategias defensivas 118
EL OBSESIVO 121
Manual de instrucciones para seguir al pie de la letra (incluso la pequeña) 122

¿Por qué actúa así? Neurótico vocacional con dedicación exclusiva 124
Estrategias defensivas 125
APÉNDICE I 126
REGLAS DE ORO PARA TERMINAR CON UNA AMISTAD PELIGROSA 126
Las puertas del corazón hay que cerrarlas con más cuidado que las del taxi 126
Regla Número 1: Excusas para el enfriamiento gradual 127
Regla número 2: Controla tus emociones 127
Regla número 3: Dignifica el fin de la amistad 127
Regla número 4: Pon en paz tu conciencia 128
APÉNDICE II 129
¿SABES PERDONAR? 129
Has perdonado de verdad sólo cuando puedes volver a reír 129
El perdón, un camino lleno de obstáculos 130
APÉNDICE III 132
CÓMO HACER AMIGOS SIN LA AYUDA DE DALE CARNEGIE 132
Sonríe siempre y hazlo de forma sincera 132
Mira directa y atentamente 132
Habla sinceramente 133
No te desanimes 133
Mantente abierto a la amistad con gente, con independencia de su edad o profesión 133
Toma la iniciativa 133
Plan a seguir 134
Intenta recuperar viejos amigos 134
Si simpatizas con algún compañero de trabajo 134
Si tu problema es que ya tienes algunos amigos, pero dispones de poco tiempo que dedicarles… 135
Sé proactivo 135
APÉNDICE IV 136
BENEFICIOS DE LA AMISTAD 136
ÍNDICE 137