

## **IDEES SOBRE COM PARLAR I TREBALLAR L'AMISTAT**

Entre els amics brollen l'afecte, la confiança i la il·lusió per compartir: activitats, sentiments, preferències...; hi ha certa afinitat en la manera de ser i de pensar, i estem convençuts que «comptem» l'un per l'altre recíprocament. Entre amics hi ha una forma especial d'estimació basada en el respecte i en el foment de la llibertat; en els amics trobem recolzament per fer realitat els nostres somnis; els amics ens fan créixer les ales.

### **L'amistat es manifesta per:**

- La simpatia mútua.
- El goig per compartir activitats, gustos, records...
- Una estimació corresposta.
- La confiança i la sinceritat hi són presents, afavorint els comportaments assertius; parlem i actuem amb naturalitat quan estem amb els nostres amics, ens expressem amb absoluta llibertat respectant-nos mútuament.
- Ens interessem pels nostres amics, pel seu benestar, pels seus problemes, pels seus èxits. Aquest interès és mutu.
- El desig de trobar-nos, de comunicar-nos, de compartir..., brolla en nosaltres.

El nostre amic és especial i únic per a nosaltres, i nosaltres per a ell.

## L'amistat té dos grans pilars: la descoberta i el cultiu

**La descoberta:** en les relacions socials descobrim persones amb les quals tenim afinitat i simpatia mútua que el tracte sovintejat confirma i enforteix. Les relacions socials ens porten a descobrir amics entre els companys d'estudis, de feina o d'altres activitats; amb algunes persones amb les quals ens relacionem ens agradaria fer-hi amistat. Entre els coneguts, descobrim algunes persones especials, amb les quals ens agradaria caminar per la vida junts, i decidirem cultivar l'amistat amb elles.

*«Només protegim allò que estimem,  
només estimem allò que coneixem,  
només coneixem allò que ens ensenyen.»*

*Babà Dioum (poeta senegalès)*

**El cultiu** de l'amistat, que requereix:

- Practicar la sinceritat, la confiança i la lleialtat recíprocament. La reciprocitat és clau, l'amistat és d'anada i de tornada; això sí, sempre amb la peculiar singularitat de cadascú.
- Respectar la naturalesa especial i única del nostre amic, de la seva forma de ser, acceptar-lo tal com és i fomentar que expressi la seva naturalesa lliurement. Els nostres amics són com són i ens agrada compartir amb ells part de la nostra vida.
- Aplicar l'empatia, l'habilitat de posar-nos en el lloc de l'altre per entendre'l millor.
- Comunicar-nos assertivament, l'art d'expressar-nos amb llibertat i sinceritat sense faltar al respecte ni menysprear l'altre.
- Quan un incident afebleix la unitat entre amics, cal restablir la unitat perduda, sinó les esclotxes s'aprofundiran, creixeran i malmetran l'amistat.

Els camins de la vida són plens de cruïlles i, de vegades, el caminar ens portarà a transformar relacions en amistats i amistats en relacions.

Podem recolzar-nos en la saviesa dels refranys, Joan Amades diu: «El refrany és la reflexió profunda i condensada d'una veritat dictada per la raó i l'experiència, per tots admesa i acceptada». Els refranys següents ens parlen de l'amistat:

*Un germà pot no ser un amic, però un amic serà sempre un germà.*

*L'amistat duplica les alegries i divideix les angoixes per la meitat.*

*Més val un bon amic que cent parents.*

*Un amic fidel és un refugi poderós, qui el troba, ha trobat un tresor, un amic fidel no té preu i no hi ha mesura per a la seva bellesa.*

*Entre les persones, l'amistat mai no és donada, sinó que ha de conquerir-se permanentment.*

*Un amic és com la sang, quan hi ha una ferida, hi va sense necessitat de cridar-la.*

*Amic reconciliat, amic doblat.*

*L'amistat és una ànima que habita en dos cossos; un cor que habita en dues ànimes.*

Convé tenir certes **precaucions** a l'hora de cultivar l'amistat. Les relacions personals són generadores de goig i satisfacció, encara que també ens poden comportar riscos, per això ens convé adoptar certes precaucions a l'hora de cultivar les relacions per descobrir les que són tòxiques, relacions amb persones aprofitades, victimistes, possessives...

Els aprofitats practiquen allò de «*Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija*», sempre se'ns apropen per rebre serveis, favors, diners, influència..., i la sensació de frustració que ens produirà la descoberta del seu oportunisme es fa sentir a diversos nivells.

Els victimistes ens bolquen els seus planys i laments permanents; la seva vida és una tragèdia on ells són la víctima perpètua. Consideren que sols rebran atenció fent llàstima, no els interessa resoldre els conflictes on estan immersos.

La relació amb aquestes persones ens entristeix i ens frustra, tots els nostres esforços per ajudar-los a sortir de la situació que els causa dany no tindran èxit; el seu objectiu és mantenir-la; si la resolen, qui els farà cas?

Els possessius imposen i exigeixen atenció i dedicació exclusives, no accepten que ens relacionem amb ningú més, si atenem les seves exigències la nostra llibertat minvarà i ens ofegarem.

El refranyer ens il·lustra sobre algunes d'aquestes relacions tòxiques:

*Amistat per interès, no dura, perquè no ho és.*

*L'ós amic reparteix abraçades que maten.*

L'amistat és un tresor que hem de descobrir, i conrear-la ens omplirà de satisfaccions.