



Una amistad verdadera: la mejor inversión

Psicología, 16/02/2017



¿Cómo hacer que una amistad dure muchos años?

Hablar de amistad

resulta una tarea un tanto complicada, pues quizás te sobran dedos en la mano para contar a los verdaderos amigos. Existe un abismo entre un conocido y un amigo de verdad, de esos que consideramos como auténticos hermanos. Al final, son ellos quienes nos apoyan en los fracasos y nos aplauden en las victorias. Difícilmente podemos vivir en soledad, pues aunque quisiéramos en muchos momentos no tener que depender de nadie, es necesaria siempre una persona que te aconseje y comparta contigo los grandes momentos de tu vida. Una persona con quien puedas reír en momentos de felicidad. y a quien puedas llamar en momentos de crisis o de tristeza. Alguien con quien te puedas desahogar cuando sientes que te ahoga la [ansiedad](#).

Quizás estés pensando que es difícil confiar en una persona para contarle tus cosas, deseos o proyectos cuando ya fuiste traicionado y por lo tanto aún guardas ese sentimiento de decepción. Es posible que te cueste un gran esfuerzo entregar tu amistad y tu cariño cuando has sido traicionado y quieres [superar una ruptura sentimental](#). Sin embargo, debes saber que para mantener una verdadera relación de amistad, debes poner gran empeño por tu parte, dedicar mucho tiempo a cultivar esa amistad, pero sobre todo aplicar toda tu inteligencia.

Un amigo no te envidia, no recela, no se enfada por el triunfo de su compañero en esa empresa donde él fracasó. Un amigo no está solamente para escuchar tus problemas o ayudarte en esos momentos de tensión, es también una persona con la que compartir y conocer su vida y su mundo, pues él también necesita toda nuestra atención.

Es frecuente oír comentarios que dicen que las amistades entre hombres duran más que las amistades entre mujeres pues en ellas pesa más la vanidad, el culto al ego y son frecuentes las traiciones. Creo que es un comentario machista y poco afortunado. Seguro que hay traiciones entre amigas, pero no es menos cierto que también existen entre los mejores amigos masculinos.

La amistad no es algo que camina solo, pues son las personas involucradas las que tienen que fortalecer la relación y por lo

tanto hacerla cada vez más intensa y duradera. No es nada fácil conseguir a un verdadera amigo, a una persona que pueda ayudarte a cargar el peso de un problema, que te dé los consejos más acertados y viva contigo momentos que seguramente acabará contando a sus hijos al cabo de los años.

Una amistad duradera no significa que debas estar con una persona a cada momento, pues aunque parezca ilógico, muchas amistades y buenas amistades se conservan con la distancia. ¿Por qué?

1. Comunicación: es un punto importante para conservar una amistad, porque saber decir las cosas, hablar con la verdad y saber comunicar serán siempre la mejor herramienta para mantener estabilidad entre dos o más personas.
2. Honestidad: Es normal que una actitud o una acción de la otra persona no te guste, lo más recomendable es sincerarte, pues las amistades también están para crear mejores personas y ayudarse a mejorar conductas.
3. Perdón: Un amigo es una persona que comete errores al igual que tú. Por supuesto, se perdonan acciones que pueden justificarse y merezcan el perdón. Existen traiciones que son imposibles de perdonar.
4. Mantener el contacto: Tener un buen amigo no significa verlo todos los días ni hablar a cada momento con esa persona para que la amistad funcione. Significa recordar que con un mensaje texto, se puede mantener lazos de fraternidad.
5. No traicionar: Como lo mencionábamos al principio, un amigo no es envidioso, no tiene celos. Un amigo respeta los límites de confianza y respeto.

Por supuesto para crear amistades que sean eternas y verdaderas debes saber que tu elección debe ser inteligente. Únete a personas que vayan aportar crecimiento y conocimientos en tu vida, personas que sumen cualidades y momentos de aprendizaje.

Sin duda, esos largos años que compartes con un buen amigo son la mejor inversión que puedes realizar durante la vida. Pues sí eres de esos que supera al menos una década de amistad con una persona, sabrás lo valioso que es poder contar con una persona que desea lo mejor para ti y los tuyos.

[Nuestro Psicólogo en Madrid](#)

Quizás también te pueda interesar conocer la importancia de los amigos en los primeros años de vida: [Los amigos](#)