

Siquiatra y psicólogos destacan las emociones involucradas en la ruptura

# Las mejores estrategias para recomponer una amistad rota

TERESA VERA

Nadie está exento de pelearse con algún familiar o el mejor amigo y dejarse de hablar por poco o bastante tiempo. Uno de estos casos es el distanciamiento de los ex futbolistas Cristián Mora y Marcelo Salas. Mora no pierde las esperanzas de abordar el tema: "Espero algún día poder hablar con él. Yo me equivoqué. Tengo una conversación pendiente con él para cerrar el tema". ¿Se puede recomponer una amistad rota? Especialistas hablan de las mejores estrategias para limar asperezas.

## Un mediador

"Los seres humanos somos mamíferos gregarios, necesitamos compartir, es una necesidad ontológica, viene con nuestros genes. La amistad es uno de los afectos que uno más elige tener porque esa compañía te estimula, hace bien. Cuando una amistad es profunda es incondicional y al romperse hay heridos", dice el siquiatra Juan Ariel Zúñiga, jefe de Salud Mental de Vidaintegra. Agrega que lo que pasa, generalmente, "es que ninguno de los amigos quiere dar el primer paso para recomponerla porque no sabe lo que va a recibir de la contraparte. Si ambos quieren seguir con esa amistad es bueno que exista un mediador o que una de las partes de atreva a dar el primer paso, el más humilde o el más sabio".

## Diálogo cara a cara

El psicólogo Fabián Nichel, académico de la Universidad Central, agrega que si se opta por la reconciliación se debe buscar la conversación cara a cara. Explica que "cuando se llega al diálogo siempre hay que intentar escapar del contenido, lo que originó el distanciamiento, y poner sobre la mesa lo que le pasa a cada una de las partes con el hecho de estar peleado, de las emociones que están comprometidas". Precisa que "generalmente las personas parten al revés, se ponen a hablar mil veces del contenido y no de las emociones involucradas, lo que a mí me pasa con estar enojado con mi amigo".

## Sin echarle la culpa al otro

Para Rodolfo Bachler, doctor en sicología y estudioso de las emociones humanas, académico de la Universidad Mayor, "no hay fórmulas mágicas. Hay que hablar siempre desde lo que a uno le pasa. Por ejemplo, yo me siento de tal manera en vez de culpabilizar al otro".

"Cuando hay verdadero afecto, una invitación es suficiente para retomar la amistad", dice Juan Ariel Zúñiga, siquiatra.



## Ensaye lo que va a decir

Nichel resalta que es bueno que previo al encuentro se ensaye el mensaje que se quiere transmitir. "A veces el distanciamiento está cruzado por la rabia, impotencia, frustración y se debe dar una vuelta a las palabras que voy a ocupar para llegar con un buen mensaje al corazón del otro. No se debe olvidar que las emociones van a estar a flor de piel". Manifiesta que "puede ocurrir que uno quiera volver a ser mejor amigo y el otro, cerrar el capítulo".

## Disculpas y ceder

Nichel sugiere que "el diálogo entre los alejados amigos debe darse en un clima de respeto y con ánimo de ponerse en la buena. Esto, muchas veces im-

plica dar disculpas y ceder en ciertos puntos". Acota que "las personas retoman el contacto gradualmente. En la medida que más se relacionan, más conversan, es más fácil reconstruir esa amistad". Recuerda que, "al igual que las personas, la amistad muta. Imagínate una acercamiento después de 10 años, no va ser igual".

La profesora María Luz Ortega cuenta que "cuando viví en Estados Unidos nos peleamos con mi mejor amiga Daniela y hace cuatro años le mandé un mensaje para su cumpleaños dando por superada la pelea. Recién hemos retomado contacto sin hablar del tema, pero ahora es solo amiga".

## Rol del asadito

El siquiatra Zúñiga comenta que como estrategia hay que hablar del pro-

blema que causó la diferencia, hay que dejar que pase el tiempo. "Las diferencias no se hablan en el minuto sino después de haberse comido un asado, de salir. A veces, cuando hay verdadero afecto, una invitación es suficiente para retomar la amistad", acota.

## Otra mirada

Bachler, doctor en sicología, le quita el "estatus de sagrado a la amistad. Todas pueden terminar y no hay nada de malo. No necesariamente hay que recomponerlas". Comenta que "dependen del contexto en que vida cada persona. Si tengo familia formada va a ser muy diferente a si vivo solo". También dice que "son importantes para el desarrollo de los seres humanos, me proporcionan soporte afectivo y yudan al desarrollo personal".