

Los amigos y los años

5 de Abril de 2023



Por: David Escobar Arango
El Colombiano, 9 de Diciembre del 2018

Querido Gabriel,

“Dime quiénes son tus amigos y te diré cuántos años vas a vivir”, le oí decir a Dan Buettner, autor de Las zonas azules. El explorador de la National Geographic se dedicó a recorrer el mundo para estudiar y elaborar una especie de taxonomía sobre los pueblos de mayor longevidad del planeta. Vivió en comunidades en Grecia, Italia, Japón, Costa Rica y California. Encontró varios elementos comunes que puedes encontrar en su libro o en internet, pero el de los amigos, que él llama “la tribu correcta”, me parece un tema maravilloso para una tertulia. La calidad y fortaleza de nuestras relaciones será determinante de nuestra longevidad, ¡y por supuesto de cómo la vamos a disfrutar! ¿Qué tal si conversamos sobre el valor y la dicha de la amistad?

Cuenta Buettner que los habitantes de Okinawa, Japón, crearon unos grupos de amigos que llaman “moais”, compuestos por cinco personas que se comprometen mutuamente para toda la vida. Se reúnen cada tarde, a la misma hora, para conversar y reír. Se acompañan, nutren y apoyan hasta la muerte. ¿No crees que la vida es mucho más feliz, menos estresante, con amigos incondicionales con los que podemos contar? Qué privilegio saber que pase lo que pase, tendremos con quien compartir alegrías y penas, a quien llamar para preguntar algo que no sabemos o acudir en caso de emergencia.

La idea de “la tribu correcta” aparece también en otro libro del que te hablé, La vida de 100 años, de Gratton y Scott, con un término menos poético pero igualmente contundente. Lo llaman las amistades regenerativas, esas opuestas a las tóxicas, que lo llenan a uno de inspiración y tranquilidad. La obesidad, el cigarrillo y hasta la felicidad, dicen, son contagiosas. Por eso nos recuerdan que, para

cuidar nuestra salud y vitalidad, hay que cuidar de esas relaciones que nos hacen mejores personas. Llamen la atención sobre esa época de la vida en la que los hijos o el trabajo hacen que muchos se alejen de sus amigos más queridos. Al cabo de los años, esa gente se da cuenta de que ya no tiene tribu, que no hay "red de soporte", se quedó sola. ¿Será que en tu tertulia nos recuerdan ideas simples sobre cómo cultivar la amistad? ¿Cómo hacemos para que, desde el colegio, comprendamos que la amistad no es un derecho, sino una bendición que se construye? ¿Cómo nos explican que no hay reunión del trabajo que deba impedir un encuentro con los buenos amigos? ¿Cómo hacer comprender que el mejor regalo no son unas medias o una botella de ron, sino llevar sopa caliente a su casa el día que cae enfermo?

En un mundo en el cual cada vez hay más personas que viven solas, efecto de la demografía, y estamos más desconectados de lo que verdaderamente importa, efecto de la tecnología, la salvación para muchos de nuestros males de salud mental, suicidios y desamparo puede estar en la vieja, buena y pura amistad. ¿Qué tal si abrimos la tertulia con este texto, de El Profeta de Gibrán, para animarnos?: "Y en la dulzura de la amistad, dejad que haya risas y placeres compartidos. Porque en el rocío de las cosas pequeñas el corazón encuentra su mañana y se refresca".

* Director Comfama