



JESÚS J. HERNÁNDEZ



Cómo sobrevivir a un amigo 'talibán'. No tienes por qué cortar con él... Hay maneras de que la relación funcione

Vivimos en un mundo cada vez más polarizado. Los extremistas proliferan y parecen multiplicarse como una plaga. Los hay en política, en religión, pero también en otros órdenes de la vida. Llevan sus creencias hasta el límite y están convencidos de que hay una sola manera de hacer las cosas... Y, por supuesto, es la suya. ¿Qué pasa si un buen amigo es uno de ellos? Antes de darle una definitiva patada en el culo —ganas habrá, seguro—, vamos a por unos consejos que pueden ayudar a salvar ese vínculo... si merece la pena. La coletilla no es baladí.

1. Valora cuánto merece la pena esa amistad

Ana Asensio es psicóloga del gabinete Vidas en Positivo y su primera recomendación es clara: «Lo primero que tenemos que pensar es si mantenemos la amistad. Si vale la pena, porque tampoco tiene que durar siempre». Otra clave importante es «si la otra persona está dispuesta a respetar un contexto donde no es necesario debatirlo todo. Si solo te busca para que apruebes o valides su posición ideológica o política, no será posible».

2. No entres al trapo

Confidencias personales, aficiones, intereses comunes... «ese apoyo que te brindó en una separa-

ción o cuando te echaron del trabajo». Una amistad, prosigue la experta, tiene múltiples asideros que son más firmes que una ideología común y que seguramente la enriquecen mucho más: «No compartimos ideas políticas o religiosas, pero sí aficiones y nos respetamos». Si se da esto, la cosa puede funcionar.

No pasa nada por tener algunos temas vetados: «Si no podemos hablarlo, no lo hagamos. No hay por qué decir todo lo que se piensa ni hay por qué discutir todo lo que se dice», ahonda la psicóloga. Todo esto recuerda a aquellos carteles que podían leerse en algunas sociedades gastronómicas del País Vasco cuando la conflictividad era mayúscula en los que se advertía de que estaba prohibido hablar de política. «Es normal. Lo hicieron por instinto de supervivencia. Para que sobreviviera esa sociedad. En nuestro caso, podemos hacer lo mismo para salvar la amistad».

Esto no quiere decir que siempre tenga que haber autocensura: se puede expresar en voz alta esas

opiniones polémicas, pero sin buscar la aprobación del otro. «Te escuchó, te manifestó o no mi opinión, pero no entramos en convencernos el uno al otro», detalla Asensio. Cuando optamos por evitar esos debates que la experiencia nos dice que siempre acaban mal, lo que estamos es «cuidando un vínculo que es más importante que tener la razón». Siempre con esa base de que valga la pena, por-

UN APUNTE

¿Y si la radicalidad no es un síntoma de fuerza sino de fragilidad?

«La rigidez y el extremismo denotan un tipo de personalidad frágil. Cuando más inmutable es una postura, más inseguridad hay debajo. Normalmente, a través de eso sacamos rabia que no tiene que ver con la propia discusión», explica la psicóloga Ana Asensio. «La ne-

cesidad de quedarse muy fijo puede tener que ver con una falta de autoestima o un dolor por haberse sentido rechazado», continúa. Así que sí, «todo lo que es extremista y radical denota personalidades frágiles. La manera de sacar el dolor es identificarse con algo de una manera muy rígida. El ejemplo más claro son los adolescentes que están en un momento muy, muy frágil y se meten en bandadas extremas», zanja.

3. No lo intentes cambiar

En una amistad hay dos cosas que no caben: «No se puede agredir o ridiculizar al otro, y tampoco intentar cambiarle». Suena fácil pero no lo es. Hay que estar ahí escuchando a nuestro colega decir algo

que consideramos una aberración, como que «el aborto tendría que estar prohibido» o que bombardear otro país está fetén «porque en la vida impera la ley del más fuerte»... ¿Te cuesta no saltar? «Si somos maduros, sabemos que no vamos a cambiar la forma de pensar del otro y que, a nosotros, sus ideas no nos devalúan», sostiene la especialista, consciente también de que lo que nos rodea —«debates llenos de una crispación absoluta y en los que se celebra descalificar y desvalorizar al otro»— no ayuda.

4. Saber parar

Hay un punto de no retorno interesante, un momento en el que en la mesa debería encenderse una sirena luminosa que nos haga constatar que «esa conversación está dejando de serlo». Si se «eleva el tono, empiezan las descalificaciones o notamos una posición muy rígida», hay que parar, por muy llena que tengamos la mochila. «Si la relación importa, uno de los dos debe hacerlo», subraya. Y tiene una frase casi mágica: «Prefiero cuidar nuestra relación que ganar esta conversación».

5. Regresa a las batallitas

Hasta ahora, hemos hecho hincapié en lo que no hay que hacer, pero este último consejo va de lo contrario: lo que sí debemos poner en práctica para blindar la amistad. Y son esas batallitas compartidas que alguna vez nos unieron al amigo talibán. Conviene regresar de vez en cuando. «Todas esas historias conjuntas nos recuerdan el valor del otro y también el de nuestra amistad», concluye Asensio. Tira de tu hemeroteca particular.