

**ERIN FALCONER**

**Cómo  
NO  
romper  
con tus  
amigos**

**Aprende a cuidar  
las relaciones que  
aportan valor  
a tu vida**

zenith

ERIN FALCONER

# CÓMO NO ROMPER CON TUS AMIGOS

Cómo detener el sufrimiento emocional

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *How To Break Up With Your Friends*

Primera edición: junio de 2023

© Erin Falconer, 2022

© de la traducción, Víctor Ruiz, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-27289-2

Depósito legal: B. 9.871-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



# SUMARIO

Introducción .....	11
1. En el fondo, estás aquí para hacer amigos .....	21
2. Tu mejor amiga deberías ser tú.....	37
3. Las primeras amistades.....	55
4. La anatomía de una buena amistad .....	71
5. Cuando más es muchísimo menos.....	95
6. La función de las amistades en tu vida.....	109
7. Diagnóstico de las amistades .....	133
8. Cómo ser una amiga mejor .....	155
9. Cómo romper con una amistad .....	177
10. Cómo hacer nuevas amistades.....	197
Conclusión .....	213
Agradecimientos .....	217

## EN EL FONDO, ESTÁS AQUÍ PARA HACER AMIGOS

El mejor momento para hacer amigos es antes de necesitarlos.

ETHEL BARRYMORE

Las amistades siempre han sido esenciales para la supervivencia y la evolución humanas. Huelga decir que, sin alguna forma de unidad familiar, el ser humano no habría continuado como especie; pero, sin los vínculos sociales externos a la familia, no podríamos haber avanzado hacia las sociedades sofisticadas en las que muchas personas vivimos hoy en día. La familia y las relaciones románticas suelen ser el principal objeto de análisis, estudio, observación y apoyo. Y, sin embargo, a menos que vivas en un *reality* sobre ti y tus diecisiete hermanos, casi con toda seguridad tendrás más amigos que parejas o familia cercana. Es posible que la cantidad y variedad de amigos dificulte seguirles el rastro.

Estamos diseñados para necesitar el contacto humano. Pertenecer a un grupo mejoró las probabilidades de supervivencia del ser humano. En la antigüedad, la gente se acicalaba mutuamente (los padres siguen acicalando a sus hijos) y recibían un más que

bienvenido chute de endorfinas con ese contacto. Nuestros cuerpos y cerebros nos decían, antes de que pudiéramos comprenderlo conscientemente, que estar con otras personas nos hacía sentir bien y a salvo. A medida que pasamos de esos pequeños grupos nómadas de cazadores recolectores a aldeas agrícolas más grandes y luego hacia las sociedades industriales más permanentes, nuestros cuerpos y cerebros continuaron produciéndonos ese chute de endorfinas ante el contacto humano. Nos sentimos bien y felices cuando tenemos amigos. Robin Dunbar, de la Universidad de Oxford, es conocido por su estudio sobre las amistades. En él se sugiere que, al evolucionar desde nuestros antepasados, desarrollamos el lenguaje y la charla como una forma mucho más amplia de conectar que el mero contacto. En sus palabras: «A lo largo de la evolución humana, a medida que hemos intentado crecer en grupos cada vez más grandes para enfrentarnos a los desafíos que el mundo nos ha presentado, necesitábamos algún mecanismo adicional que nos permitiera atravesar lo que era, en esencia, un techo de cristal». La charla posibilita a los seres humanos «acicalar» a varias personas a la vez. También nos ayuda a triunfar en la vida a través de la colaboración y la negociación.

Y, por si fuera poco, las amistades y las relaciones cercanas pueden hacer que la vida merezca la pena. Más allá de contribuir a nuestra supervivencia, como veremos a continuación, las amistades tienen el poder de ayudarnos a encontrarles sentido a nuestras vidas. Al ser preguntada sobre el sentido de la vida en *The Meaning of Life: Reflections in Words and Pictures on Why We Are Here* (editado por *Life Magazine*), la ganadora del Pulitzer Annie Dillard respondió:

Estamos aquí para ser testigos de la creación e inducirla. Estamos aquí para observar cada cosa y que nada pase desapercibido. Juntos, no solo nos percatamos de todas y cada una de las sombras que proyecta una montaña y de los guijarros de una playa, sino, sobre todo, de los hermosos rostros y las complejas naturalezas de los demás. Estamos aquí para tomar conciencia de la belleza y del

poder que nos rodean y para elogiar a las personas que nos acompañan. Somos testigos de nuestra generación y nuestro tiempo. Observamos el clima. De lo contrario, la creación sería lo mismo que actuar ante un teatro vacío.

## LAS AMISTADES CONTRIBUYEN A TU SALUD

Hay muy pocos casos en los que las amistades no contribuyan a tu salud.

En una reseña de 2016 sobre varios estudios, Yang Claire Yang, una socióloga de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, descubrió que cuanto mayor era el grado de integración social de la gente, menor era el riesgo de resultados de salud negativos.

En un estudio de finales de los años noventa dirigido por Sheldon Cohen, se analizó el efecto que tenía un círculo social amplio y diverso sobre las posibilidades de que una persona contrajera un resfriado. A más de doscientas personas sanas se les inoculó una dosis de rinovirus. Cuanto mayor y más diversa era la red social de la persona, menos susceptible era al resfriado común y menos virus transmitía.

Un estudio sueco a gran escala demostró que las personas con menos vínculos sociales tenían un riesgo un 50% superior de morir por enfermedades cardiovasculares. Y, en caso de padecer una enfermedad cardiovascular, las amistades te ayudan a recuperarte. En un estudio publicado en el *Journal of the American Heart Association*, los pacientes con un apoyo social sólido tenían un pronóstico más favorable y menos síntomas de depresión.

Dicho de otra forma: tu vida social tiene un efecto igual o superior sobre tu salud y longevidad que fumar cigarrillos. Vivek Murthy, cirujano general de la administración de Barack Obama, publicó recientemente *Juntos: El poder de la conexión humana*. Su intención es que nos fijemos en la soledad igual que en el hambre o la sed; es una señal útil que nos indica que necesitamos

solucionar un problema. Escribe: «La respuesta del cuerpo a la soledad puede ser utilísima a corto plazo. Pero cuando esos estados de estrés se cronifican, comienzan a destruir el cuerpo». Y sí, los efectos pueden ser tan negativos como los de la obesidad o el tabaquismo.

## LAS AMISTADES HACEN QUE VIVAS MÁS Y MEJOR

La neurocientífica Emily Rogalski dirige un estudio sobre los superancianos en la Universidad del Noroeste, en Chicago. Un superanciano es aquella persona mayor de ochenta años cuyas funciones cognitivas son comparables a las de una persona de mediana edad. Este grupo de población sigue física e intelectualmente en activo. Rogalski ha descubierto que también mantienen una vida social activa. Se cree que los vínculos sociales fuertes protegen el cerebro en etapas tardías de la vida. Los superancianos tienen el córtex más grueso, son resistentes a la atrofia relacionada con la edad y muestran un cíngulo anterior izquierdo más grande, que es la parte del cerebro fundamental para trabajar la memoria y la atención. «Se liberan unos neurotransmisores distintos cuando sentimos compasión, empatía, amor y amistad», dice Rogalski. Muchas de las personas que participan en el estudio de Rogalski afirman tener amistades cercanas y de confianza.

Dean Ornish, que ha estudiado los hábitos de las personas que viven en zonas azules (es decir, las zonas geográficas donde la gente tiene unos niveles inferiores de enfermedades crónicas y viven más que en otras partes del mundo) sostiene que «el tiempo que pasamos con nuestros seres queridos es el factor determinante más crucial en lo que respecta a la longevidad y a la salud».

Esto es especialmente importante para las mujeres si tenemos en cuenta que, por lo general, vivimos entre seis y ocho años más que los hombres.

## LA EPIDEMIA DE LA SOLEDAD

Cuando dirigía dos empresas, LEAFtv y mi blog *Pick The Brain*, apenas tenía tiempo libre. Me sentía como si me pasara todo el día produciendo contenido para LEAF y luego volviera a casa a quedarme hasta las tantas trabajando en *Pick The Brain*. Una parte importante de mi día a día en LEAF tenía que ver con hacer contactos, así que las noches que no pasaba en casa, solía estar en una reunión de trabajo. Sobra decir que estaba exhausta. Cancelaba planes con mis amigos sin pensármelo o me aliviaba que me los cancelaran, convencida de que aquel tipo de encuentros eran superfluos o más «agradables» que necesarios. Pensaba que si me veía con alguna amistad acabaría todavía más cansada y me afectaría al día siguiente, en lugar de pensar en la posible energía que pudiera proporcionarme. Y más aún: al usar siempre el trabajo como excusa para escaquearme, eso se convirtió en el tema principal de mis conversaciones con los amigos. Por tanto, incluso cuando por fin conseguíamos quedar, las razones de mi cansancio terminaban copando inevitablemente la conversación. Cuando echo la vista atrás hacia ese momento de mi vida, siento que, si no hubiera rechazado con tanta facilidad esos encuentros con mis amistades, me habría ayudado muchísimo a mantener a raya mi saturación posterior y la sensación creciente de soledad, a pesar de tener los días y las noches cargadas hasta los topes de faena.

Incluso con todas las evidencias del bien que nos hacen las amistades, seguimos viéndolas casi como un lujo. Si tienes por delante un mes intenso (con algún curso, una entrega importante o una boda que organizar), es probable que lo primero que caiga de tu calendario sea esa *happy hour* con tus amigas. No nos parece necesaria al contraponerla con la presión profesional o las obligaciones familiares. De ahí que cancelemos ese café, esa salida de fin de semana y las llamadas para ponernos al día, porque los percibimos como un quehacer más. Y estamos pagando un precio por ello.

Según un estudio reciente de Cigna, una empresa internacional de servicios sanitarios, casi la mitad de los estadounidenses se sienten solos, y dos de cada cinco piensan que sus relaciones son superficiales. Estos números han aumentado en tan solo un año. Nos sentimos solos.

Shasta Nelson, autora de *The Business of Friendship: Making the Most of Our Relationships Where We Spend Most of Our Time*, dice: «La esencia de la soledad es que no sentimos que nadie nos conozca. Incluso aunque tengas un montón de amistades cercanas, si ningún amigo empatiza contigo, puedes sentirte igualmente solo. La soledad significa no sentir que te ven y te apoyan».

Uno de los factores principales para establecer vínculos con las amistades es la vulnerabilidad. Para poder considerar a alguien un buen amigo, debes estar dispuesta a mostrarle tus imperfecciones y a aceptar las suyas. En la era de las redes sociales, esto es especialmente importante. Instagram, Facebook y TikTok tienen formas de animarnos a editar nuestras vidas. Cuelgas una foto fantástica de las vacaciones cuando estabas en calma y sin preocupaciones. Compartes una imagen de tu hija cuando tiene la cara limpia y el pelo cepillado. Escribes una publicación sobre un gran logro profesional. Y sí, claro que es divertido compartir los aspectos positivos de nuestras vidas. Sin embargo, el problema es que esa forma de representarnos es como un eclipse: solo mostramos la parte más reluciente, no toda la verdad, con sus más y sus menos, de nuestras vidas. Es posible que tengas cientos de amistades en las redes sociales, pero nuestra manera de usar esas plataformas es todo lo opuesto a la intimidad. Según mi experiencia, incluso cuando los momentos que compartimos en redes sociales no son ni mucho menos perfectos, suelen parecer mensajes diseñados sobre cierta desorganización, no la realidad cruda. En conclusión, creo que ese compartir a medias nuestra intimidad es casi más perjudicial.

Murthy afirma que la soledad es muy importante. Ha estudiado los efectos a largo plazo del aislamiento social. Después de hablar con personas por todo Estados Unidos, a Murthy le sorprendió

la presencia generalizada de la soledad y la culpa que la rodeaba. Dice: «Creo que parte de la causa es que al decir que te sientes solo es casi como si dijeras que no caes bien, que nadie te quiere; que, de algún modo, eres una persona socialmente deficiente. La realidad es que la soledad es una señal natural que nos da el cuerpo, similar al hambre o la sed. Y por eso las conexiones humanas son tan importantes». Responder a la sensación de soledad buscando vínculos es un proceso humano y positivo. Si la ignoramos, nos arriesgamos a padecer estrés crónico y todos los efectos negativos físicos y emocionales que acarrea.

La importancia de la amistad sobre la salud es tan significativa que muchos doctores y científicos han empezado a observarla desde la perspectiva de la sanidad pública. Igual que una dieta saludable y el ejercicio se han convertido en una recomendación habitual de la medicina, es probable que pronto los doctores en sus chequeos prescriban a sus pacientes que socialicen.

## DESTRUCTORES DEL ESTRÉS EN UN ENTORNO AGRADABLE

Hace cinco años, la mayoría de las consultas que recibía a través de *Pick The Brain* tenían que ver con la gestión del tiempo y la productividad: «¿Cómo puedo hacer más cosas?». (De ahí el título de mi primer libro.) Pero, a lo largo de los últimos años, mi bandeja de entrada y los comentarios han acabado invadidos por preguntas como: «¿Qué hago para reducir la ansiedad?» o «¿Cómo puedo disminuir el estrés?». Según mi experiencia, ha habido un cambio importante hacia los temas de la saturación, el miedo y el estrés. Mientras buscamos desesperadamente las respuestas, creo que al menos algunas las tenemos justo delante de las narices. Las amistades reducen los niveles de estrés. Y reducir los niveles de estrés es muy beneficioso para el bienestar general. El estrés se asocia con incontables problemas de salud, desde las encías hasta el corazón, y puede hacer que seas más susceptible a padecer

desde un resfriado común hasta cáncer o diabetes, según un ensayo publicado en *Observer*, la revista de la Association for Psychological Science, en 2007.

Funciona así. En momentos de estrés, el cuerpo libera hormonas (adrenalina, cortisol y norepinefrina) que aumentan el ritmo cardíaco, la respiración y la disponibilidad de glucosa en sangre, todo para activar la reacción de lucha o huida. Cuando haya un peligro repentino, serás capaz de salir corriendo o de levantar un coche para salvar a tu hijo. Pero esta reacción le exige muchísima energía a tu cuerpo. Para compensarlo, otros procesos físicos, como la digestión, la reproducción, el crecimiento físico y ciertos procesos del sistema inmune se ralentizan o se desactivan. Cuando esos momentos de estrés son infrecuentes o duran poco, el cuerpo recupera su equilibrio. La exposición crónica a esas hormonas del estrés afecta al funcionamiento normal del cuerpo y puede provocar problemas para conciliar el sueño, enfermedades cardiovasculares, migrañas, aumento de peso, trastornos de la memoria y la concentración, depresión y ansiedad. Los hechos traumáticos durante la infancia pueden provocar que algunas personas sean más sensibles a sufrir estrés y sus consecuencias. Es como si todo el mundo tuviera un nivel de estrés base, a menos que intentemos cambiarlo activamente.

En cierto modo, el viaje evolutivo hacia el mundo moderno puede ser la razón de que experimentemos tanto estrés. Robert Sapolsky, neuroendocrinólogo de Stanford, ha estudiado el estrés en grupos de babuinos y ha descubierto que la seguridad y el aumento del tiempo de descanso en los primates, incluidos los humanos, convierte el útil mecanismo de lucha o huida en un sufrimiento y una dolencia innecesarios. En general, la mayoría de nosotras tenemos la suerte de vivir nuestro día a día sin la amenaza de peligro físico. Hemos evolucionado evitando a los tigres dientes de sable, pero nuestra respuesta al estrés sigue siendo la misma. El tigre moderno es el jefe cruel, el bebé que llora o la pareja con la que discutes. Y no solo experimentas ese estrés mientras el jefe te grita, sino que revives ese desagradable mo-

mento, junto con el estrés, todas las veces que decides darle vueltas.

Cuando sientes un estrés intenso o crónico, es posible que no te apetezca tener compañía. Pero es en esos momentos difíciles cuando las amistades más nos pueden ayudar. En un estudio de 1990, se les pidió a estudiantes universitarias que completaran un complejo examen de matemáticas. Cuando lo hacían solas, el ritmo cardíaco se les disparaba. Cuando se les permitía hacer el examen con una amiga... Sabes cuál era el resultado, ¿verdad? La presencia de un amigo nos relaja. Lindzi Scharf, una reportera de entretenimiento, escribió un conmovedor artículo en *Los Angeles Times* sobre la necesidad de apoyarse en sus amistades después de que a su hija recién nacida, Evan, le detectaran una enfermedad rara e incurable. «Pasamos tiempo con la familia y los amigos, y quizá no entendían por lo que estábamos pasando, pero estaban a nuestro lado y nos sentíamos un pelín menos solos. Mi marido y yo nos cuidábamos todo lo posible. En el caso de mi marido, usaba el crossfit; yo opté por la escritura y por tomarme un café con las amigas.»

Contacté con Scharf para preguntarle más sobre su experiencia. Su hija tiene muchas necesidades sanitarias, y debe ser muy complicado que no te absorban. Apenas dedica tiempo a poner a sus amigas al día sobre la salud de Evan. «Quiero que la gente de mi entorno sepa cómo nos va, pero también creo que es importante hablar de otras cosas. De verdad que les digo: “Por favor, cuéntame lo que sea. ¡Ya no quiero hablar más de trastornos mitocondriales!”»

## AMISTADES Y HÁBITOS

El Framingham Heart Study ha estado haciendo un seguimiento de los residentes de la ciudad de Framingham, Massachusetts, desde 1948, centrándose en la hipertensión y la salud cardiovascular. Gran parte de lo que sabemos sobre las enfermedades

del corazón y los efectos de la dieta y el ejercicio está basado en dicho estudio. Lo que no pudieron predecir fue que la salud, para bien o para mal, podía ser contagiosa. Los investigadores han descubierto que el hecho de que una persona de la comunidad padeciera obesidad aumentaba un 57 % las probabilidades de que sus amigos también la padecieran. Pero funciona también a la inversa. Si tus amistades siguen una dieta equilibrada y practican ejercicio con regularidad, es más probable que los imites.

Suzanne Higgs, profesora de psicobiología del apetito en la Universidad de Birmingham, descubrió que la presencia de nuestras amistades reducía la capacidad de las personas para reconocer los avisos de sus propios cuerpos, como el de sentirse saciadas. Tendemos a comer igual que las personas con las que comemos. Sin embargo, el impulso de imitar a los demás puede manipularse para bien. En otro estudio, Higgs colocó pósteres en una cafetería en los que aparecían los platos más populares. Cuando en los primeros puestos se mostraba algún plato de verduras, la gente lo pedía más. Sobre todo, cuando te enfrentas por primera vez a alguna situación, buscarás pistas sobre cómo comportarte. Incluso después de que quitaran los pósteres, la tendencia se mantuvo. Se había establecido una nueva costumbre.

Puedes reforzar tus objetivos tomando decisiones conscientes sobre las personas con las que pasas el tiempo. Sé que puede parecer algo despiadado, pero ese entrenamiento para la maratón te va a resultar muchísimo más tortuoso si todos tus colegas se pasan las noches de fiesta como estrellas del rock.

## LAS AMISTADES TE AYUDAN A CRECER

Toda amistad es, en sí misma, un puzzle. La forma como encajas con una amiga puede ser radicalmente distinta a cómo encajas con otra. Está la que se apunta a todo y convierte cualquier acontecimiento en la mejor noche de vuestras vidas. Luego está la amiga a la que llamas cuando sospechas que has metido la

pata hasta el fondo porque sabes que te dirá las cosas a la cara. Está la animadora, la que necesitas ver sí o sí antes de comenzar una presentación que te tiene angustiada. Y es posible que tú seas esos tres tipos de persona para otras amigas. Nuestras personalidades son relacionales, es decir, nuestras amistades sacan distintos aspectos de nuestros caracteres. Cuando tenemos una relación cercana y afectuosa con alguien, podemos ver el mundo a través de sus ojos y, por tanto, mejorar nuestra empatía y compasión. Tener un grupo diverso de amistades te permite crecer de una forma que no podría proporcionarte un grupo social pequeño y homogéneo.

Hice un Zoom con una antigua colega con la que he mantenido el contacto con los años, Elise Loehnen, escritora y presentadora de un pódcast, sobre cómo cree que sigue moldeándola su relación con su mejor amiga, Sarah. Me dijo: «Conocí a mi amiga Sarah en el internado. Yo era nueva, y fue ella la que acudió a mí. No es que no sea capaz de tener un mal día, pero emite siempre una luz brillantísima. Ahora las dos vivimos en la parte oeste de Los Ángeles. Para mí supone un enorme alivio y me ofrece un espacio donde puedo ser yo misma sin que me juzguen. Me arrastra hacia la positividad. Incluso en el instituto, que no es que no nos quejáramos y lloriqueáramos, pero siempre me decía: “Oye, pero también tiene su gracia”».

Un fenómeno conocido como el efecto Miguel Ángel nos brinda todavía más razones para tener en cuenta con quién nos relacionamos. El nombre hace referencia a la observación del artista de que la escultura era el proceso de tallar la piedra para revelar su forma ideal. En un estudio de 1999, Stephen Michael Digrotas descubrió que cuando alguien cercano a ti te ve como la persona en la que quieres convertirte (más sana, más productiva, más animada, lo que sea), esa relación ejercerá un efecto positivo sobre ti y te ayudará a convertirte en esa persona que quieres ser.

## LAS AMISTADES NOS AYUDAN A CREARNOS

Para mí, todos los beneficios físicos y de salud mental que nos aporta la amistad son increíbles, pero creo que el verdadero poder de las buenas amistades es que nos ayudan a descubrir quiénes somos en realidad. Expertos que se remontan al siglo XVIII, como la astrónoma Maria Mitchell, han explorado la idea de que podemos «cocrearnos los unos a los otros y recrearnos a nosotros mismos en nuestras amistades». El trabajo y el desarrollo continuados de las amistades imprescindibles de nuestras vidas nos ayudan a alcanzar todo nuestro potencial. En otras palabras, a la vez que te esfuerzas por fortalecer tus amistades y establecer relaciones cercanas y diferentes, también estarás construyendo tu propia fuerza personal y carácter. Aristóteles, probablemente uno de los mayores pensadores de todos los tiempos, hablaba a menudo sobre el poder de la amistad, sobre todo, en lo que concernía al yo. En *Answers for Aristotle: How Science and Philosophy Can Lead Us to a More Meaningful Life*, Massimo Pigliucci habla sobre la creencia de Aristóteles de que «los amigos se sostienen mutuamente un espejo; a través de ese espejo pueden verse de una forma que, de lo contrario, no les sería accesible, y es esa imagen reflejada lo que los ayuda a mejorar como personas». Tal vez esto contribuya a explicar por qué hoy rehuimos las amistades estrechas: ¿acaso nos preocupa lo que podamos encontrar en el espejo? Sea como sea, es imperativo, al menos para aquellas personas interesadas en ser su mejor versión posible, profundizar en las amistades como forma de autoexploración, de toma de conciencia y de potencial.

La conclusión es que el autodescubrimiento puede fortalecer las relaciones, pero las relaciones fuertes pueden avivar las partes más importantes de nosotras mismas.

Después de la muerte de mi queridísima amiga, pasé mucho tiempo con la sensación de estar flotando sobre el agua. Intentando no ahogarme. Pagaba las facturas. Hacía mi trabajo. Pero no había movimiento. No fluía. Estaba estancada. Como he comentado antes, recibía muchísimo apoyo de mis amigas, mi fa-

milia y mi pareja, pero en ese momento todos esos vínculos me llegaban filtrados. No podía huir de lo que había ocurrido, y por eso conseguía infiltrarse en casi todas mis interacciones. Como persona creativa que soy, no me veía capaz de escribir ni una palabra más, y a pesar de que no hubiera ninguna amenaza inminente u obvia para mi vida, al echar la vista atrás me doy cuenta de que estaba muriendo lentamente. Pasado un par de años (¡años!) me presentaron a la amiga de una amiga que era directora en ciernes. Cuando nos conocimos, la química fue inmediata. Nos pusimos a hablar al instante de películas, anuncios y videoclips, de lo que nos inspiraba en nuestro trabajo. Volví a sentirme creativa, aunque solo fuera durante el momento de la conversación. Después de estar con ella, por primera vez en mucho tiempo, me sentía viva. A lo largo de las semanas siguientes, nos escribimos, hablamos y finalmente decidimos que haríamos un proyecto juntas, un corto. Yo estaba que no cabía en mí. Durante casi dos años, la mera idea de creatividad me había resultado esquiva, casi nauseabunda. Y, sin embargo, en ese momento estaba exultante. No veía la hora de empezar. A través de ese trabajo creativo, uno de los mejores de mi carrera, comencé a recomponerme. Pero, más allá del trabajo, lo que me salvó fue la amistad. Podía liberarme de la tragedia. Podía definirme por algo totalmente distinto. Podía mostrarme a otra persona como lo que era: una persona creativa. Y cuanto más tiempo fuera testigo esa persona de mi creatividad, más creativa me volvía, profundizando más y más en mi potencial en lugar de en mi tristeza. Aquello fue hace casi dieciocho años, y esa persona sigue siendo una de las mejores amigas que he tenido jamás. Aquella amistad no solo cambió mi energía y mi disposición, sino que también me permitió aportar algo nuevo y positivo a mis otras relaciones; un nuevo comienzo. Y, lo que es más importante, me ayudó a descubrir una parte de mí que, de lo contrario, habría continuado latente.

Científicos, filósofos y psicólogos de todo el mundo coinciden en que las amistades cercanas mejoran la vida física, mental y

emocionalmente. Dejan espacio al crecimiento y al error. Son grandes profesoras y grandes sanadoras. Y quizá, y aún más importante, nos hacen ser mejores personas, sin más. No te conozco, pero creo que ahora mismo necesitamos estar rodeadas de las mejores personas posibles. Así que la próxima vez que eches un ojo con desgana al número de seguidores o de «me gusta» de tus perfiles, te animo a que dediques al menos la misma cantidad de tiempo a una relación real que tenga el poder de transformarte en el sentido más literal de la palabra.

Diré que hubo una amiga que vino a visitarme durante nuestra estancia en el hospital. Estaba convencida de que todo aquello espantaría a quien nos visitara. Es demasiado para cualquiera. Todos los días, sin excepción, había alguna emergencia. Imagínate entonces mi sorpresa cuando, antes de irse, me dice: «Oye, ¿qué harás la noche de los Globos de Oro? Vamos a tener que mejorar un poco la cama del hospital». Trajo muchísima positividad al hecho de estar allí.

Sabía, porque mi marido y yo trabajamos en la industria del entretenimiento, que los Globos de Oro implicaban que él tuviera que trabajar esa noche y que yo me quedara sola con Evan. Por eso ella volvió la noche de los Globos, y fue justo una noche en la que no tuvimos tiempo de ver la tele porque fue una noche durísima. Menos mal que estaba conmigo. Hubo un momento en que tuvimos que ir corriendo a hacer una radiografía de estómago. Estaba pasando de todo, y ella estaba allí, poniendo buena cara y fingiendo que todo aquello era lo más normal del mundo.

Yo creo que eso es la amistad. Siempre he pensado que la amistad son esas personas que no tienen miedo de tus momentos oscuros y viceversa. Siempre he sentido lo mismo, incluso antes de estar en este barco. Siempre había querido tener amistades en mi vida en las que lo que estuviera pasando nunca pudiera superar nuestro vínculo. Creo que esos son los tipos de relaciones que he cuidado a lo largo de los años y, al verme en este barco, es increíble cómo se ha portado la gente conmigo. Me siento tremendamente afortunada.

Lindzi Scharf, periodista,  
sobre los dos meses que pasó en el hospital después de  
que su hija, Evan, naciera con una enfermedad incurable.