

## Amistad en familia

La familia es más cercana y está primero que las demás personas cuando necesitamos apoyo. No obstante, para muchos no es fácil decir que tenemos relaciones de amistad dentro de la familia.

En este contexto, la inteligencia emocional es fundamental en el propósito de ser capaces de identificarnos entre nosotros, es decir, ¿qué tanto nos conocemos en familia? La pandemia y las cuarentenas han generado la permanencia colectiva, de modo que han promovido el uso multifuncional de los espacios que antes cumplían un rol específico (por ejemplo, para el estudio o el trabajo). Esto nos ha llevado a acoplarnos, a estar muy cerca, a mediar el tono de voz, las palabras y los ruidos para así poder realizar nuestras actividades.

Nos encontramos, entonces ante una situación que nos pone a prueba y nos invita a pensar en los otros, a reconocerlos y sentirlos, a darles el lugar correspondiente desde el respeto y el amor, para estar en capacidad de hablar, de compartir y de conocernos mejor, así como de, tal vez, decir qué nos gusta en cada espacio, comprender nuestras formas de ser o de comportarnos.

## En medio de la incertidumbre, la familia y los amigos tienen un lugar privilegiado

Ya mencioné algunos aspectos relacionados con la familia, pero ¿qué decimos de los que consideramos amigos, aquellos a quienes no podemos visitar directamente y no podemos acoger como lo hacíamos en otros tiempos? ¿Qué hacer entonces para mantener esas amistades?

Daniel Goleman, en sus textos *Inteligencia emocional* (1996) e *Inteligencia social, la nueva ciencia de las relaciones humanas* (2006), fundamenta que la primera es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de impulsos, la autoconsciencia, la motivación o la empatía, las cuales configuran rasgos de carácter como, por ejemplo, la autodisciplina o la compasión, todas importantes en la adaptación del ser

## Apuntes para nutrir relaciones de amistad:



1. Los mensajes virtuales cortos que le demuestran a la otra persona que me importa, la recuerdo y estoy presente para él o ella. ¡Eso es importante!
2. Llamar a las personas: mantener una comunicación con ellas, así no sea larga, pero sí de escucha activa. Dar lugar a la escucha puede ser un verdadero alivio para las dos partes. Escuchar y sentirse escuchado deja salir, fluir y, a veces, identificar respuestas que antes no habíamos vislumbrado.
3. Hacer encuentros o reuniones especiales por videollamadas que nos permitan mirarnos a los ojos, poder conectarnos y escucharnos, de manera que se dé un lugar relevante a ese lenguaje gestual.
4. Propiciar espacios para compartir situaciones cotidianas, permitiéndonos sonreír, ya que a veces perdemos esas formas de expresión.



humano; mientras la segunda está orientada hacia los otros y la influencia del tipo de relacionamiento con la incidencia en nuestro propio desarrollo físico, psicológico y emocional.

Combinar de forma adecuada estas dos inteligencias nos va a permitir que esos escenarios que tenemos de amistad en casa, pero también hacia afuera, sean persistentes, pervivan y se fortalezcan.

Por último, recordemos que todos los seres humanos necesitamos tener relaciones cercanas para sentirnos más felices, y debido a que transitamos, sin excepción, por un ciclo de vida, es importante entender que en cada etapa se requieren nuevas relaciones y es necesario invertir tiempo en escucharnos a nosotros mismos, es decir, ser nuestros propios amigos, así como encontrarnos con la familia y con los seres que han hecho parte importante e integral de nuestras vidas. Por supuesto, también es de vital importancia abrir y propiciar nuevas relaciones de amistad. ●

\* Trabajadora Social. Magíster en Desarrollo Educativo y Social. Docente de la Universidad Externado de Colombia y del Instituto de Estudios en Familia de la Fundación Universitaria Monserrate.