



## RECESIÓN DE AMISTADES

Leo en un artículo la idea de que a causa de las redes estamos viviendo una recesión de amistades (*friendship recession*, en el original) y se me despiertan varias reflexiones:

La primera es que, en efecto, lo que sostiene el artículo puede ser cierto. En nuestro mundo hiper conectado actual, los contactos se nos comen en detrimento de los verdaderos amigos. Tenemos muy poco tiempo, y vivimos permanentemente ocupados. Y por el camino cuidamos poco a los amigos.

La segunda es que quizás esa recesión no sea tal, sino que tenemos esa sensación porque no somos suficientemente conscientes de la tasa de renovación de nuestras amistades. Los estudios que he podido leer afirman que cada 7 años renovamos la mitad de nuestra agenda de amigos. Por ello, podemos tener una sensación de pérdida de algunas amistades, y que esta sensación esté muy presente en nuestro ánimo, y en realidad lo único que ha habido es una natural renovación.

La tercera es que sistemáticamente somos demasiado ambiciosos con los amigos que creemos que podemos abarcar. Nuestra habilidad cognitiva da para manejar 150 relaciones distintas, de las cuales sólo 15 serán, en un momento dado, relaciones cercanas, y no más de 5 serán relaciones íntimas. Esta es la realidad.

En este contexto, yo me se mal amigo por no cultivar más mis amistades, pero no obstante esto, pienso que las que tengo en cada etapa de mi vida las siento muy sólidas. Y esto es especialmente verdad pensando en mis amistades de ahora.

Así las cosas, no compro necesariamente la idea de recesión de amistades (aunque no la discuto si realmente la estadística lo demuestra) pero sí de un cultivo selectivo de esas amistades, y de hibernación de algunas en un momento dado. Tenemos la capacidad que tenemos, y lo interesante es gestionar esa capacidad. Con naturalidad y de forma constructiva y que nos ayude. Y sin sufrimiento: las buenas amistades están ahí, y aunque hoy no formen parte de nuestras 5 relaciones más íntimas, pueden volver a la primera línea en cualquier momento. Esta es la magia de la buena amistad.