

TENDENCIAS

Los amigos benefician seriamente la salud

El Ciudadano · 22 de junio de 2016



*“Existen personas en nuestras vidas que **nos hacen felices por la simple casualidad** de haberse cruzado en nuestro camino. Algunas recorren el camino a nuestro lado, viendo muchas lunas pasar, mas otras apenas las vemos entre un paso y otro. A todas las llamamos amigos y hay muchas clases de ellos.*



Tal vez cada hoja de un árbol caracteriza uno de nuestros amigos. El primero que nace del brote es nuestro amigo papá y nuestra amiga mamá, que nos muestran lo que es la vida. Después vienen los amigos hermanos, con quienes dividimos nuestro espacio para que puedan florecer como nosotros.

*Pasamos a conocer a toda la familia de hojas a quienes respetamos y deseamos el bien. Mas el destino nos presenta a otros amigos, los cuales **no sabíamos que irían a cruzarse en nuestro camino**. A muchos de ellos los denominamos amigos del alma, de corazón. Son sinceros, son verdaderos. Saben cuando no estamos bien, saben lo que nos hace feliz.*

*Y a veces uno de esos amigos del alma estalla en nuestro corazón y entonces es llamado un **amigo enamorado**. Ese da brillo a nuestros ojos, música a nuestros labios, saltos a nuestros pies. Mas también hay de aquellos amigos por un tiempo, tal vez unas vacaciones o unos días o unas horas. Ellos acostumbran a colocar muchas sonrisas en nuestro rostro, durante el tiempo que estamos cerca.*

*Hablando de cerca, **no podemos olvidar a amigos distantes**, a aquellos que están en la punta de las ramas y que cuando el viento sopla siempre aparecen entre una hoja y otra.*

*El tiempo pasa, el verano se va, el otoño se aproxima y **perdemos algunas de nuestras hojas**, algunas nacen en otro verano y otras permanecen por muchas estaciones. Pero lo que nos deja más felices es que las que cayeron continúan cerca, alimentando nuestra raíz con alegría. Son recuerdos de momentos maravillosos de cuando se cruzaron en nuestro camino.*

Te deseo, hoja de mi árbol, paz, amor, salud, suerte y prosperidad. Hoy y siempre... Simplemente porque cada persona que pasa en nuestra vida es única. Siempre deja un poco de sí y se lleva un poco de nosotros.

*Habrán los que se llevarán mucho, **pero no habrá de los que no nos dejarán nada**. Esta es la mayor responsabilidad de nuestra vida y la prueba evidente de que dos almas no se encuentran por casualidad”.*

El árbol de los amigos de Jorge Luis Borges

Los amigos son la familia que escogemos, esas personas que se esfuerzan por escucharnos aunque no tengan respuesta para nuestras preguntas y que comparten con nosotros cada sentimiento y cada emoción.

En este sentido, se dice que un amigo es aquel que conoce todos nuestros defectos y que, a pesar de ello, permanece a nuestro lado y nos quiere.

Puede ser sangre de nuestra sangre o puede que no, pero lo que está claro es que los amigos del alma se merecen el mayor título, el de compañeros de vida. Sabemos que nuestros camaradas son tesoros valiosísimos y que, gracias a ellos, nuestro árbol siempre permanecerá frondoso.

A pesar de que les encantaría, no tienen una varita mágica que resuelva nuestros problemas, pero **no nos dejan solos ante el peligro**. Y es que esa varita mágica con la que todos hemos fantaseado alguna vez no existe, pero su réplica más acertada es un buen amigo.

No porque tenga la capacidad de cambiar el mundo, sino porque a su lado las cosas tienen un olor más agradable y un color más puro. *Las alegrías y las tristezas de nuestros amigos no son nuestras, ni las nuestras son suyas, pero ambos disfrutamos cuando nos vemos felices.*

Los grandes amigos

La amistad es un alma que habita en dos cuerpos, un corazón que habita en dos almas.

Aristóteles

Las buenas amistades **se cuentan con los dedos de una mano**, pero estas son más puras, más desinteresadas y más libres. Podemos tener cientos de conocidos con los que entablar una buena conversación o con los que compartir buenos momentos, pero la sintonía y la confianza plena no se consiguen con cualquiera.

Por la vida nos cruzamos con pocas almas gemelas. Por eso, cuando las encontramos, nos emociona la complicidad que podemos llegar a alcanzar con

alguien.

Son relaciones **basadas en el respeto y no en las exigencias o el chantaje**. Cuando aparecen y permanecen, nos invade la dicha de sentirnos los seres más afortunados del planeta.

Es maravilloso sentir que, más allá del mundo que hemos creado, hay un sinfín de historias que compartir.

No se necesita un contacto físico frecuente para permanecer unidos. Ni siquiera es imprescindible hablar con frecuencia. Sin embargo, son capaces de recomponer nuestras partes rotas con un simple **abrazo** o con una sola palabra.

*Todos sabemos que una amistad no crece por la presencia de las personas, sino por la magia de saber que **aunque no las veas, las llevas en el corazón**. Puede que estemos años sin vernos y que, cuando lo hagamos, el tiempo no haya pasado.*

El amor y la amistad basados en el respeto y en la complicidad son los ingredientes más importantes de la receta de la vida. Ellos nos ofrecen la posibilidad de permitirnos ser libres y de cultivar un espacio en el que crecer, en un mundo en el que nos obligan a permanecer sentados e imponernos unos límites.

Sabiendo esto, no cabe duda de que **lo mejor que te puede suceder en la vida es encontrar a alguien** con quien reír, con quien hablar y con quien llorar. Es gratificante saber que hay quien se preocupa por tu felicidad y está pendiente de ti, y viceversa.

No es necesario tener muchos amigos, lo más importante es tener a los mejores. Esos que hacen que nos sintamos afortunados, porque hay pocas cosas tan bonitas como una mirada unida por la complicidad de dos personas que saben quererse.

Fuente: [Mejorconsalud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)