



¿Qué puedes hacer si un amigo tiene la enfermedad?

Uno de los factores más importantes en la recuperación, es la comprensión, la aceptación y el apoyo de los amigos.

- Muéstrale tu preocupación y ofrécele tu **apoyo**. Esto sirve para cualquier enfermedad: si un amigo tuyo se rompe una pierna y lo pasa mal -porque le duele y, durante algún tiempo, no puede ir a clase ni jugar al basket- pues lo normal es que le preguntes como está, intentes darle ánimos o le firmes en la escayola.
- **No le rechaces**, pero tampoco te pases de compadecerle.
- Ayúdale a **rescatar sus aficiones**, deseos y proyectos (tocar la guitarra, jugar al ajedrez...). La enfermedad no se lo come todo. Si antes erais amigos seguramente es porque tenéis un montón de cosas en común.
- **Proponele planes** para salir (dar un paseo, montar en bici, ir al cine o a tomar un café) si a él le resulta difícil tomar la iniciativa.
- Ten en cuenta que, aunque a él le cueste hablar o intervenir en las conversaciones, **eso no quiere decir que no le guste estar contigo**. Puedes ir a verle a su casa y darle apoyo simplemente estando allí, tratándolo como siempre lo has tratado y, en definitiva, siendo su amigo. Si rechaza estos acercamientos, vuelve a intentarlo más adelante sin insistir demasiado.
- Llámale de vez en cuando para ver cómo está, aunque no se decida a salir o a que vayas a visitarle. Así sabrá **que tú vas a seguir estando ahí siempre que te necesite**.
- Pregúntale si le puedes **echar una mano** en algo (quizás necesite ayuda para estudiar o preparar un examen) pero sin hacerle sentir inútil.
- **Si él quiere**, puedes **acompañarle** al médico o a otros sitios.
- Piensa que, aunque tu amigo pueda tener una manera poco habitual de hablar, de sentir o de pensar, **habla, siente y piensa sobre lo mismo que todos**: sus esperanzas y miedos acerca de la familia, los amigos, las noticias, el trabajo, la hipoteca, el sexo, la salud, la enfermedad, el envejecimiento...
- Recuerda que siempre es la enfermedad, y no la persona, la que hace que **en ciertos momentos** se comporte de alguna forma que para ti resulta un poco rara.

© Carmen Carrascosa