

intro PSICOLOGÍA

NI TAN Lejos NI TAN Cerca

Saber a qué distancia debemos estar del otro en cada momento y situación es una habilidad muy a tener en cuenta. En una relación, en una amistad, en el trabajo. Para no agobiar, pero tampoco para pecar de frialdad. Por *Ferran Ramon-Cortés*. Ilustración de *José Luis Ágreda*.

Juan y Marta trabajan juntos desde hace casi cinco años. Desde hace dos, comparten despacho. Hace unas semanas, Marta pasó varios días sin acudir al trabajo. Cuando Juan preguntó por ella, una compañera le contó que su madre había empeorado y la habían tenido que ingresar.

-¿Empeorado? -preguntó Juan.

-Sí, el tratamiento no le está haciendo el efecto que esperaban...

No se atrevió a preguntar más para no evidenciar que, a pesar de tenerla enfrente ocho horas al día, no tenía ni

idea de que la madre de su compañera estuviera enferma.

Clara y Sonia también trabajan juntas. Toman el café juntas, comen juntas la mayoría de los días y van al gimnasio juntas. Lo saben todo la una de la otra. Sonia se acaba de separar y lleva varios meses apoyándose en Clara. Como está sola y se siente sola, le acaba de proponer que pasen las vacaciones juntas. Clara no sabe cómo sacársela de encima. Le ha contado en una de sus muchas charlas que está iniciando una nueva relación, pero Sonia no se da por enterada.

Es difícil encontrar la distancia ideal en una relación: si nos mantenemos demasiado lejos, se enfría. Si nos mantenemos excesivamente cerca, se quema. Nuestra intuición (y una cuidadosa observación de las señales que recibimos) es crucial para saber cuándo tenemos que aproximarnos y cuándo conviene distanciarnos, porque toda relación precisa un equilibrio, y este equilibrio se rompe cuando nos situamos en la distancia equivocada.

Dar y recibir

Las relaciones requieren además un equilibrio entre lo que das y lo que te dan, entre ofrecer y recibir. Cuando, aun en la máxima proximidad, en una relación uno siempre da y otro siempre recibe, la relación no funcionará. Para quien siempre recibe, se generará una patológica dependencia. Para quien siempre da, el desgaste desembocará, tarde o temprano, en crisis.

NIVELES DE UNA RELACIÓN

"Vivir sin confiar en nada ni en nadie es no vivir" (Francesc Torralba)

Mantenerse a una distancia excesiva de los demás impide crear confianza, y sin confianza no se puede construir una sólida relación. Hay gente que, por prudencia, se mantiene a una gran distancia psicológica de los otros, en una cómoda zona de protección. Son reacios a compartir información personal y a impli-





“No es bueno para las relaciones estar siempre cerca, produce un sentimiento de asfixia que desgasta mucho”

carce emocionalmente en los problemas de los demás. Ciertamente, no sufrirán grandes traiciones con esta actitud, pero tampoco desarrollarán grandes relaciones. La clave para acercarse al otro está en la apertura, es decir, en la capacidad de compartir nuestras experiencias y, sobre todo, nuestras emociones. Si nos limitamos a hablar del mundo, de los demás o del trabajo, poca complicidad generamos y poca confianza construimos.

Crecemos en interrelación con los demás, y esta interrelación exige poner de nuestra parte; si no somos capaces de trascender la conversación tópica, si no somos capaces de hablar de nosotros, de nuestros sentimientos y de nuestras emociones, si no somos capaces de interesarnos por el otro, nos abocamos a una relación superficial, que tal y como ha nacido va a morir y que no nos aportará, como personas, ningún valor. Y si lo que quiero es que el otro se abra, se acerque a mí, poco voy a conseguir exigiéndoselo. Solo puedo hacer una cosa, que es predicar con el ejemplo: abrirme yo, y esperar que el otro siga mi camino.

POR EL CONTRARIO, muchas veces se asume en una relación que cuanto más cerca, mejor. Y no necesariamente es así. El otro extremo, la proximidad permanente, es sin duda también nocivo para la relación. Por un lado, porque no respeta los espacios de intimidad del otro, unos espacios que, siendo distintos para cada persona, nos son absolutamente necesarios a todos. Y por otro lado, porque desde la proximidad excesiva acabamos perdiendo la perspectiva de las cosas. Lo vemos todo exactamente como lo ve el otro, y no podemos aportar puntos de vista que le ayuden.

No es bueno para las relaciones estar permanentemente cerca. Se produce un

sentimiento de asfixia que desgasta rápidamente la relación y que provoca la necesidad psicológica de “poner tierra de por medio”. Como decía un maestro que tuve, “lo importante es que la puerta de tu casa esté abierta, no que siempre tengas a la gente dentro”.

NADA FIJO
“No hay absolutos para algo tan relativo como la vida humana”
(Hugh Prather)

Personas distintas pueden sentirse cómodas con distancias distintas. Incluso se puede querer, en determinados momentos, mayor o menor distancia de la que habitualmente tenemos con alguien. Hay una idea de dinamismo en la distancia, de saber aproximarse cuando toca y retirarse cuando conviene. De no tomar la distancia como un nivel fijo. Así como hay que evitar los excesos de prudencia, hay que evitar también los de confianza.

Una determinada proximidad no es una conquista. Indica que somos capaces de llegar a ese nivel de profundidad. Pero hemos de hacerlo cuando ambos lo creamos oportuno o las circunstancias lo requieran, no de forma permanente. ¿Y cómo podemos gestionar adecuadamente la distancia ideal? La clave está en los signos que recibimos del otro, que son siempre suficientemente elocuentes, unos signos que muchas veces los podemos leer simplemente en el lenguaje no verbal. Si observamos con atención, basta un instante muy pequeño para leer en los ojos del otro que invadimos su espacio de intimidad, o que nos quiere a su lado.

Pero todos estos signos nos pasarán desapercibidos si no somos capaces de prestar atención de verdad. Como afirma Krishnamurti, la atención es un estado de caer en la cuenta de todo. Para

él, prestar atención “es como vivir con una serpiente en un cuarto; espías cada uno de sus movimientos; afinas mucho, muchísimo, el oído para notar el mínimo ruido que haga”. “Este estado de atención es energía total”, concluía.

Es importante, pues, no asumir patrones fijos de comportamiento y estar muy pendientes de los signos que nos transmite nuestro entorno. Ser capaces de captar cuándo estamos de más o cuándo nos necesitan muy cerca.

Una reflexión última para subrayar que la distancia física no coincide con la psicológica. Me separan 120 millas de mar de mi mejor amigo, pero es la primera persona a la que acudo, aunque sea vía *e-mail*, cuando ocurre algo trascendente en mi vida. Quizá porque nuestra relación está construida sobre las sólidas bases de la amistad adolescente, quizá porque tiene el valioso don de saber exactamente a qué distancia situarse en cada momento. El caso es que la distancia física no ha marcado ninguna diferencia en la calidad y el valor de nuestra relación.

Tener a alguien cerca o sentirlo cerca son cosas distintas. Podemos sentir a años luz a quien tenemos al lado, y podemos sentir a nuestro lado a quien no hemos visto en mucho tiempo. ●

DISTANCIA DE PELÍCULA

La película ‘Pequeñas mentiras sin importancia’, dirigida en 2010 por Guillaume Canet e interpretada por François Cluzet y Marion Cotillard, explora los límites que son funcionales o disfuncionales en el contexto de una relación de amistad.