

JULIO 2020

## LA DISTANCIA IDEAL

FERRAN RAMON-CORTÉS

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

*No se atrevió a preguntar más para no evidenciar que, todo y tenerla enfrente ocho horas al día, no tenía ni idea de que su madre estuviera enferma, ni de nada de lo que le estaba hablando.*

*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 evitar la situación. 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, la podemos quemar. Nuestra intuición (y una cuidadosa observación de las señales que recibimos) es crucial para saber cuándo tenemos que aproximarnos, y cuando conviene distanciarnos, porque toda relación precisa un equilibrio, y este equilibrio se rompe cuando nos situamos en la distancia equivocada.

### **TE SIENTO TAN LEJOS...**

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 implicarse emocionalmente en los problemas de los demás. Temen que les traicionen la confianza, y solo la dan tras tener la absoluta certeza de que el otro la merece.

Ciertamente no sufrirán grandes traiciones con esta actitud, pero ciertamente también no desarrollarán grandes relaciones. Como afirmó Neal A. Maxwell, “es mejor confiar y sufrir alguna decepción que ser siempre desconfiado y tener razón de vez en cuando”.

La clave para acercarse al otro está en la apertura, es decir en la capacidad de compartir nuestras experiencias, y sobretodo nuestras emociones. Si nos limitamos a hablar del tiempo, 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, que 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.

### **¡TE SIENTO DEMASIADO CERCA!**

Sin embargo se asume muchas veces en una relación que cuanto más cerca, mejor. Y no necesariamente es así. El otro extremo, la proximidad permanente, es sin duda también nociva 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 e “poner tierra de por medio”. Como decía mi Maestro, “lo importante es que la puerta de tu casa esté abierta, no que siempre tengas a la gente dentro”.

Otro aspecto importante es que las relaciones quieren un equilibrio entre lo que das y lo que te dan. Entre los actos de ofrecer y los actos de recibir. Cuando aún en la máxima proximidad, en una relación uno siempre da, y otro siempre recibe, la



relación no funcionará. Para el que siempre recibe, acabará generándose una patológica dependencia. Para el que siempre da, el desgaste generará tarde o temprano la crisis en la relación.

### **TU DISTANCIA IDEAL NO ES MI DISTANCIA IDEAL**

Personas distintas podemos sentirnos cómodos con distancias distintas. Incluso podemos querer, en determinados momentos, mayor o menor distancia de la que habitualmente tenemos con alguien. Hay una idea de dinamismo en la distancia que tenemos que tener muy clara. Hemos de saber aproximarnos cuando es necesario, y retirarnos cuando nos damos cuenta de que conviene. No hay que tomar una determinada distancia como una norma fija. 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 aquel 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 más cerca.

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”.



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 cuando estamos de más, o cuando nos necesitan muy cerca.

### **TE SIENTO CERCA AUNQUE ESTÉS MUY LEJOS**

Me separan ciento veinte millas de mar de mi mejor amigo. Pero es la primera persona a la que acudo, aunque sea vía WhatsApp, cuando ocurre algo trascendente en mi vida. Quizás porque nuestra relación está construida sobre las sólidas bases de la amistad adolescente, quizás porque él tiene el valioso don de saber exactamente a que 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 sentirnos a años luz de aquel que tenemos al lado, y podemos sentirnos muy cerca de aquel que no hemos visto en mucho tiempo.

*Marta perdió a su madre a las pocas semanas. Y Juan supo estar a su lado, rompiendo la distancia que les separaba. Desde entonces han sabido mantener un sabio equilibrio: comparten lo que les apetece, y se preguntan cuándo ven alguna cosa que no cuadra. Han encontrado en su relación la distancia perfecta.*

