



EL NÚMERO MÁGICO

Ciento cincuenta. Es el número de relaciones que según los expertos podemos gestionar como humanos. Nos lo dicen desde la investigación neurocientífica, no desde la estadística, y nos hablan de relaciones, no de amigos, que serían por descontado muchos menos. A mí todavía me parece mucho, pero en cualquier caso es un límite, y me gusta saber que hay ese límite. Porque implica que no podemos tener en nuestro radar a más personas que esas ciento cincuenta, y cuando intentamos abarcar más nos ocurren dos cosas: o dejamos a algunos de lado, porque no les prestamos la debida atención, o nos estresamos, porque somos incapaces de gestionar todas esas relaciones.

Es cierto que para muchas personas este número puede parecer muy grande, y que su entorno relacional puede estar muy por debajo de esas ciento cincuenta personas. No tendrán por tanto ese problema. Pero no es menos cierto que el mundo actual, con la contribución estelar de las redes sociales, nos impulsa a entornos relacionales inmensos. A través de las redes, y de los “contactos de contactos”, nos contactan personas que tenemos dificultad en ubicar mentalmente (algunos son directamente desconocidos que interfieren en nuestras vidas con sus interpelaciones), pertenecemos a muchos más grupos de WhatsApp (y mucho más numerosos) de lo que querríamos, y recibimos muchos más mensajes de los que podemos digerir. Y al final dedicamos mucha atención y mucha energía a personas que no son de nuestro núcleo relacional, y claro, quienes salen perdiendo son los que sí lo son.

Ser conscientes de este límite (ciento cincuenta), y plantearse una buena administración de las relaciones es bueno para nosotros y para esas relaciones. Porque además se da la paradoja que intentado lidiar con un entorno relacional de demasiadas personas, las buenas relaciones se desdibujan, y habrá un día que, en la vejez y cuando más nos necesitamos los unos a los otros, resulta que estaremos muy solos.

Más amigos y menos contactos. Esta es en síntesis la receta.