# **El equilibrio entre la proximidad y la distancia**

Nos hemos preguntado a menudo si se trata de una cuestión de relación: de pareja, familia o grupo. **Para toda relación es esencial una correcta proporción entre proximidad y distancia.** Este equilibrio es especialmente importante en una situación de cuarentena. Sin una correcta proporción de proximidad y distancia no puede haber una vida en común pacífica en casa, sino que ésta terminará muy rápidamente por producir disputas, ofensas y aislamiento.

El grado de proximidad y distancia es algo que se establece de manera individual. **Hay quien necesita por principio más proximidad** y se pregunta constantemente si percibe a la pareja o también a los compañeros como «*distanciados*», si es que algo ha salido mal o ha hecho algo incorrecto. Hay conversaciones que terminan con un «*nos hemos distanciado*», quizá con razón. **Otros**, por el contrario, **son por carácter y educación más distantes**, la proximidad se les hace rápidamente opresiva, la perciben quizá como agresiva. **Estas sensaciones se refieren a ambos niveles, tanto al físico como al psíquico**. Y se trata de un gran reto y un verdadero arte, ser capaz de conseguir establecer una relación entre estas diversas percepciones de la proximidad y la distancia. Si se tiene éxito en esto, estas diferencias pueden enriquecerse de manera recíproca.

Aquello que representa un reto en una situación de gran proximidad, sobre todo si es temporal y espacialmente poco habitual, como la que vivimos, es que **en ocasiones no sabemos en absoluto si seguimos siendo el tipo de persona que se siente mejor en la proximidad o si por el contrario nuestra personalidad es más bien distante**, sencillamente porque en la vida normal hay muchas maneras de dejar de lado esta cuestión. Durante las vacaciones podemos llevar a cabo incontables actividades, habérnoslas constantemente con otras personas o también, simplemente, tumbarnos solos en la playa o montar en bicicleta. Esto también vale para el día a día, que nos ofrece múltiples posibilidades a la hora de distraernos de lo que precisamos y de lo que necesita nuestra relación, sea de pareja, familiar o la propia de un departamento compartido. Si el equilibrio se ve perturbado encontramos además muchas explicaciones para que esto haya ocurrido. Podemos hablar de que el otro se retira o se aísla, sin pararnos a reflexionar siquiera cómo nos comportamos nosotros mismos en relación con la proximidad y la distancia.

La pregunta por la proporción de proximidad y distancia se plantea ahora de manera más radical y con más fuerza porque la multiplicidad de las posibilidades exteriores, no de las interiores, se ha visto muy limitada. Además, nos encontramos en una situación de estrés que puede conducir a una suerte de claustrofobia como la antes descrita. En una ocasión el psicólogo Michael Thiel se refirió a esto: «*La densidad del estrés es un importante factor causal. Cuando personas (extrañas) se encuentran juntas durante mucho tiempo en un espacio reducido aumenta su nivel de estrés. Una vida en común caracterizada por la angostura reduce la propia autonomía, la libertad para vivir como se quiera. No puedo actuar como acostumbro y tengo que confrontarme constantemente con el comportamiento de los otros, sin descanso. En una situación así es importante dotarse de un refugio mental*».

Los «***refugios mentales***» están relacionados por supuesto con los refugios físicos. La mayoría de las personas encuentran más sencillo meditar u orar en un entorno adecuado. Por este motivo san Benito establece lo siguiente en el capítulo LII de su Regla: «*El oratorio será siempre lo que su mismo nombre significa y en él no se hará ni guardará ninguna otra cosa. Una vez terminada la obra de Dios, saldrán todos con gran silencio, guardando a Dios la debida reverencia, para que, si algún hermano desea, quizá, orar privadamente, no se lo impida la importunidad de otro. Y, si en otro momento quiere orar secretamente, entre él solo y ore; no en voz alta, sino con lágrimas y efusión del corazón. Por consiguiente, al que no va a proceder de esta manera, no se le permita quedarse en el oratorio cuando termina la obra de Dios, como hemos dicho, para que no estorbe a los demás»*. El oratorio es en este sentido un refugio especial, porque a diferencia de nuestra celda no está solo a disposición de un hermano, sino de todos. Pero cada uno debe comportarse en él de tal modo que todos los demás puedan estar a solas.

**Todo ser humano necesita un refugio para desarrollarse**. Estos espacios son imprescindibles para mantener el equilibrio de proximidad y distancia. Entrar constantemente en el refugio de los otros, ya sea físico o psíquico, es violento, y desatiende los límites que todo ser humano necesita y establece. Si, por el contrario, permito que mi pareja permanezca más y mejor a solas, tanto en sentido literal como figurado, quizá pierda la ocasión de ayudarla con algo. Expresado de modo más preciso: la decisión acerca de si y cuándo debo llamar a la puerta de un refugio es delicada y depende de nuestra propia personalidad, del carácter y de las necesidades del otro, así como de la situación. Esto no ocurre solo en las relaciones de pareja, de amistad o con los parientes. También podemos hacernos una idea si prestamos atención a aquello que distingue un buen vecindario. Son buenos vecinos, según la opinión generalizada al menos, los que intercambian impresiones entre sí, sin ser necesariamente amigos, y los que por supuesto comparten y ayudan si es necesario. Al mismo tiempo tienen su propia vida, están delimitados espacialmente y viven, no los unos con los otros, sino los unos junto a los otros de un modo equilibrado. **La vida en común** en casa **tiene que ser más intensa**, debe ser **una vida con los otros y no junto a los otros**. No obstante, en esta situación de gran proximidad temporal y espacial deberíamos, a veces, comportarnos más en nuestras casas como vecinos. Me refiero a que también podemos permitirnos vivir de vez en cuando junto a los otros, respetar la puerta de los otros, no mirar por encima de la valla del jardín. V*ecino*, puede significar al mismo tiempo «próximo» y «vecino».

Los hermanos se convierten aquí en vecinos, establecen una distancia amplia entre sí, porque admiten que esta distancia es importante para mantener la proximidad de la fraternidad. En esta medida, el principio de la vecindad es un buen impulso para reflexionar sobre la proximidad y la distancia, así como para habérselas en sentido práctico con ellas. Ahora bien, ¿podemos equilibrar con éxito la proximidad y la distancia cuando no tenemos «*todo el país*» ante nosotros? ¿Hay principios fundamentales para esto, herramientas imprescindibles? Sí, esencialmente dos: el discurso, (la conversación) y el silencio.

***El discurso***: Muchas personas no habrán hablado aún, o lo habrán hecho de manera muy ocasional, acerca de cómo perciben la proximidad y la distancia, acerca de lo que desean, anhelan y necesitan a este respecto. Resulta sin embargo imprescindible para una buena relación y para una buena vida en común. ¡Y ahora tenemos la oportunidad de hacerlo! Ahora tenemos un motivo exterior dramático para, precisamente, abordar y tratar estos temas.

Sería seguramente un tanto peculiar que nos sentásemos con los hijos en torno a una mesa y les preguntáramos si mantenemos la proximidad y la distancia en una proporción adecuada. Esto no funcionará. Puede funcionar si escuchamos con atención cómo representa nuestro interlocutor determinadas cosas y momentos, si dejamos que lo explique, que pregunte, que exprese nuestros propios deseos. Si ya se han producido choques o hay diferencias masivas, es algo que seguramente debe ser abordado **después de que uno mismo se haya examinado**. No obstante, en épocas de desaceleración disponemos de más tiempo para **investigar concienzudamente el modo en que se establece el equilibrio entre proximidad y distancia en nuestras relaciones**, lo cual, de hecho, puede ser increíblemente hermoso y fundamental, y significar que estamos en equilibrio. A menudo no somos conscientes de que la proporción es correcta. Solo cuando algo no va bien y se rompe, nos damos cuenta del malentendido. Tener la vivencia de que, por el contrario, estamos en equilibrio y de que también por este motivo nos las habemos bien con la vida e incluso con las crisis, es un descubrimiento maravilloso y puede revelarnos el valor de nuestra relación. Cuando tomamos conciencia y transmitimos al otro que la cosa va bien así, y él lo aprueba, tenemos precisamente una expresión de amor o de armonía.

El segundo aspecto, ***el*** ***silencio***: **Hablar demasiado perturba el equilibrio entre la proximidad y la distancia**.

El silencio concreto, pero también al **silencio como imagen del espacio propio de libertad, de la delimitación, del estar a solas**. Para los monjes, el silencio, entendido en sentido concreto y figurado, es un elemento esencial de su espiritualidad y de su vida en común. Comienzan y terminan el día en silencio, después de las Completas. Completas significa que algo se ha terminado, redondeado. Y después de haber «*redondeado*» el día se sumen en el silencio. **No es necesario obligarse a pensar o sentir, sino que tan solo sentarse en completo silencio.** Quedan excluidos el ajetreo del día o las noticias de última hora sobre la crisis, que «*rompen*» el silencio. Sentarse, estar ahí por completo, tener la sensación de estar ante Dios y, al mismo tiempo, sentir curiosidad por mis pensamientos. Investigar en mí, percibir, estar atento y me permito sentir todo. No hacer nada. Siempre es sorprendente hacer un experimento conmigo mismo y con Dios. **El silencio se convierte así en un puro ser en el que ofrezco todo a Dios y en el que nada es evaluado**.

Esta forma de silencio purifica. Sumergirse en él lleva por un momento a la correcta proporción de proximidad y distancia respecto de mí mismo. **¿Quién soy, qué pienso, qué siento? En el silencio me observo y me conozco mejor a mí mismo.** Mantengo una cierta distancia porque no hago evaluaciones o juicios inmediatos, y al mismo tiempo soy yo quien no hace estas evaluaciones y juicio; soy yo quien está ante Dios. Esta experiencia, **justo este no-evaluar y no-enjuiciar es básico para encontrarnos con otras personas en una correcta proporción de proximidad y distancia.** Si en una situación de excepción o en una crisis evaluamos de inmediato a los otros, es posible que en el juicio nos aproximemos demasiado a ellas y que en la investigación de los motivos estemos demasiado alejados. El silencio, antes de una conversación durante la crisis, es por eso enormemente útil para que resulte constructiva. Aquí se engarzan el silencio y el discurso.

El silencio, así vivido, purifica también porque **es el espacio de libertad en el que puedo estar por completo conmigo mismo**. No solo no me traspasan las influencias de los demás, sino ninguna en absoluto. Podemos estar en silencio frente a nosotros mismos y de este modo nos encontramos también frente a los otros. **Quien está en silencio es incapaz de perturbar a los demás**. Esto suena banal, pero asimismo fundamental. Un tiempo común del silencio, en el que cada uno experimenta para sí su espacio de libertad y, al mismo tiempo, todos están unidos por esta vivencia del espacio de libertad, puede desplegar una gran fuerza. Estamos unidos en el silencio, en una proporción de proximidad y distancia que resulta agradable y que da fuerzas para los momentos en los que tenemos que luchar por el equilibrio, ya sea el nuestro o el de nuestra familia.

**Practica semanal**: Reflexionar sobre cuanto tiempo he dedicado al **discurso** (conversación) y al **silencio** frente a Dios y los demás.