

Las Distancias de la Timidez

Ya sabéis que, de vez en cuando, me gusta evocar nuestra realidad evolutiva, como herramienta cognitiva que nos sirva para poder comprender un poco mejor nuestras reacciones: somos animales sociales, mamíferos superiores, homínidos en proceso de humanización. Nos conviene saber que muchos de nuestros impulsos y reacciones vienen marcados por lo que llamamos relaciones o distancias proxémicas o de proximidad con el otro, los entornos relativos a distancias territoriales y sus comportamientos derivados, para entendernos.

Entre el contacto directo con nuestra piel y unos 45 centímetros alrededor de nuestro cuerpo, como si de una burbuja se tratara, se encuentra la llamada zona íntima, que sólo pueden traspasar sin alterarnos aquellos a quienes invitamos expresamente a entrar; de los 45 a los 120 cm. se encuentra la zona personal, la de los amigos y la familia; de los 120 a los 300 hallamos la zona social, reservada a personas y ambientes que propician un trato más impersonal y superficial... y a partir de los tres metros se abre la zona pública, la de los oradores y las exposiciones públicas o presentaciones.

Hay que tener en cuenta que, como en casi todo, las distancias en forma de centímetros son relativas o aproximadas y que varían según la densidad, el entorno y la costumbre: en el ambiente rural se amplían las distancias (se necesita más territorio, más espacio, porque se está más acostumbrado a la amplitud) y en el urbano disminuyen (por adaptación a un mayor número de personas conviviendo en espacios más pequeños).

Se da un hecho muy curioso entre la timidez y los ámbitos de relación proxémica. La timidez se traduce en una sensación de incomodidad ante una determinada situación, de inseguridad o temor, ante ciertas personas o espacios.

Resulta muy común pensar que las personas que *saben estar* con naturalidad ante un público (actores, presentadores, oradores, profesores, etcétera) no son tímidas y no nos los creemos cuando nos lo dicen. Nos equivocamos. Una vez más, las creencias o ideas irracionales que tenemos de las cosas, nos engañan.

La timidez tiene mucha relación con estas “zonas proxémicas” y no todos nos sentimos ‘incómodos’ en la misma zona. Hay personas que se sienten especialmente a gusto en la zona social, más frívola y desenfadada, pero que se sienten inseguras o poco hábiles en la zonas personal, íntima y pública, que pueden requerir más profundidad y calada. Hay quienes se sienten muy cómodos en las zonas pública e íntima y, en cambio, muy incómodas o inseguras en las zonas personal y social, y muchas que se sienten muy seguras y cómodas en la zona íntima y personal pero que pasan grandes apuros a la hora de desenvolverse en las zonas social y pública... Como veis las combinaciones pueden ser muchas.

Todos tenemos nuestras zonas de preferencia, aquellas en las que nos sentimos más cómodos, más a gusto, menos ‘amenazados’ por el entorno, con más autocontrol y más posibilidades de superar la situación de manera satisfactoria y, a la inversa: zonas en las que nos sentimos más amenazados e inseguros o sin tanta sensación de dominio de la situación.

Éstos son los ámbitos de nuestra timidez que, como todo, también tiene un amplio abanico de grados y formas de expresión. Podemos sentirnos más tímidos en unas zonas y menos en otras... Disponemos ahora de una nueva herramienta cognitiva para observarnos y conocernos un poco mejor: ¿en qué distancias, en qué ambientes me siento mejor, más yo, con más dominio de la situación, más cómodo y más a gusto?

¿En qué entornos, ámbitos o situaciones 'brillo' más o doy lo mejor de mi? ¿En los íntimos, en los personales o familiares, en los sociales, ante el público? ¿En cuáles me siento más 'incómodo'? ¿Cuáles requieren más esfuerzo? ¿En cuáles me siento 'como pez en el agua'?

Lourdes Tebé (noviembre 2006, para Reclam)