

Distàncies

Normal
0

21

false
false
false

ES
X-NONE
X-NONE

MicrosoftInternetExplorer4


```
/* Style Definitions */
table.MsoNormalTable
{mso-style-name:"Taula normal";
mso-tstyle-rowband-size:0;
mso-tstyle-colband-size:0;
mso-style-noshow:yes;
mso-style-priority:99;
mso-style-qformat:yes;
mso-style-parent:"";
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;
mso-para-margin:0cm;
mso-para-margin-bottom:.0001pt;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:11.0pt;
font-family:"Calibri","sans-serif";
mso-ascii-font-family:Calibri;
mso-ascii-theme-font:minor-latin;
mso-fareast-font-family:"Times New Roman";
mso-fareast-theme-font:minor-fareast;
mso-hansi-font-family:Calibri;
mso-hansi-theme-font:minor-latin;
mso-bidi-font-family:"Times New Roman";
mso-bidi-theme-font:minor-bidi;}
```

Les distàncies són importants. És diferent, per exemple, parlar amb un amic tot compartint un cafè o veure'l enviatat darrere la pantalla d'un ordinador fent un skype. Mantenir una relació a distància o tenir a la teva parella cada dia ben a la vora per compartir. Olorar, palpar i sentir un bebè acabat de néixer o veure'l en format Instagram. Treballar al costat de casa i esgotar els darrers cinc minuts més entre llençols o marxar a córrer cuita i gairebé sense esmorzar per esquivar el trànsit matiner a les carreteres catalanes ?dit de pas, inevitable. Les distàncies sí que importen.

I, de fet, en el nostre dia a dia les distàncies són l'element clau per sentir-nos aïllats o exclosos, còmodes o incòmodes... La distància personal ens marca l'espai que cadascú considera adequat en

la interacció amb altres persones i si es traspassa ?sempre segons la nostra percepció? o no hi ha un acord explícit, un interlocutor o l'altre pot sentir-se incòmode. No us heu trobat mai amb un interlocutor que us parla, segons el vostre punt de vista, des d'una distància excessivament propera? Aleshores, sense adonar-nos-en, fem passos enrere per guanyar terreny i sentir-nos còmodes en el diàleg. Sentir-nos massa a prop d'una persona poc coneguda o, simplement, saludada ens desperta una sensació de neguit que fa que no gaudim de la trobada. I perdem la comunicació verbal en pro de la no verbal. Val a dir, a més, que les distàncies adequades i les percepcions de proximitat varien segons cultures. En el llibre de Miquel Rodrigo Comunicación Intercultural n'hi ha molts exemples interessants. Per exemple, s'explica que "els nord-americans se senten còmodes amb una taula enmig de dues persones a l'oficina, mentre que els latinoamericans ho enfoquen com una barrera". Un mateix gest, diferents percepcions.

Però, deixant de banda les diferències culturals i subjectives, alguns estudis informen, des de fa temps, de la importància de la proximitat física en l'estat emocional de les persones. Abraçar-se, per exemple, és una acció que fem poc i que, segons algunes investigacions, pot aportar-nos importants beneficis sobre l'organisme. Un treball de la Universitat Carnegie Mellon, als Estats Units, publicat en un article al diari Ara, conclou que les persones que s'abracen són menys proclius a tenir refredats i altres infeccions. Altres investigacions parlen de com les abraçades milloren l'estat d'ànim i ens ajuden a sentir menys dolor quan tenim algun problema físic. Es veu que abraçar-se segrega un bon grapat d'oxitocina, l'anomenada hormona de la felicitat que ens fa sentir bé i ens proporciona plaer.

Però, no n'hi ha prou de fer una abraçada de compromís, sinó que calen abraçades sentides, presencials, d'aquí i d'ara. Abraçades de, com a mínim, 20 segons de durada.

Per això, quan en les relacions personals hi ha conflicte o es vol mostrar consol o acompanyament en una determinada situació, tot i sentir que poc tenim a oferir sempre ens quedarà l'etern recurs de ser-hi: en presència i en essència. I, per què no... oferir una abraçada curativa en cos i ànima de tic-tac, tic-tac, fugaç ?bé, o no tan fugaç? i sincera. Vint segons d'injecció adrenalítica que esdevé una píndola curativa ben econòmica. Sona bé i ressona millor. Ara només ens cal, doncs, provar-ho.