

MINI-TERAPIA · DOLOR #17

Evitar la intimidad: cuando te acercas y te alejas al mismo tiempo

Evitar la intimidad no es que no sientas. Es que el acercamiento te activa la alarma al mismo tiempo que lo deseas. Esta guía te ayuda a ver qué te corre por dentro cuando alguien se acerca demasiado —y qué puedes hacer hoy para empezar a regular esa distancia sin cortar el vínculo.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 19 de agosto de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

Lo que evitar la intimidad realmente es (y lo que no es)

Evitar la intimidad no es frialdad, ni desinterés, ni que la otra persona te importe poco. Es un patrón que se aprende temprano, muchas veces sin palabras: en familias donde el cariño era impredecible, donde mostrar lo que sentías traía consecuencias, o donde aprender a no necesitar se volvió la forma más segura de querer.

Como señala Bartholomew (1991), hay una forma de apego que combina el deseo de cercanía con el miedo profundo a ser lastimado por esa misma cercanía. No es que no quieras —es que querer te cuesta. Tu cuerpo aprende a leer cualquier gesto de acercamiento como una señal de peligro, no de cuidado.

Cómo se nota en el cuerpo (no solo en la cabeza)

La distancia emocional rara vez se vive como idea. Se vive como cuerpo: mandíbula apretada cuando alguien se acerca, ganas de mirar el teléfono en medio de una conversación íntima, una urgencia de levantarte y 'hacer algo' justo cuando la otra persona te abre una puerta emocional. Eso no es torpeza: es tu cuerpo defendiéndose de algo que en el pasado fue peligroso.

Por qué te alejas cuando la cosa va bien

Quizás el patrón más desconcertante: la relación empieza bien, la otra persona es cálida, y de pronto aparece la urgencia de cortar. Lo que muchos llaman 'no estar listo' suele ser un sistema de alarma que se activa con el bienestar, no con el conflicto. La cercanía se vuelve sospechosa. La salida se siente como alivio —y eso confunde, porque no hay nada malo afuera.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

MENSAJE 1 · NECESITO AIRE

"Estábamos bien, incluso bien. Y de pronto sentí que necesitaba irme. Como si la cercanía me apretara."

Traducción: Mi cuerpo lee la cercanía como peligro antes de que mi cabeza la procese. La necesidad de 'aire' no es huida: es un sistema de alarma viejo que se activa cuando algo empieza a sentirse seguro.

MENSAJE 2 · SI CUENTO ESTO, ME VAN A USAR

"Tengo la frase en la punta de la lengua y no la digo. Como si contarla me hiciera más vulnerable de lo que ya estoy."

Traducción: Aprendí que mostrar lo que siento da poder al otro sobre mí. callar fue protección. Hoy, en relaciones seguras, esa misma protección se convierte en la distancia que más temo.

MENSAJE 3 · MEJOR NO PEDIR

"Prefiero resolverlo sola. Aunque me cueste. Si pido ayuda y luego se va, no lo soporto."

Traducción: Pedir y luego ser dejada se siente peor que nunca haber pedido. Mi forma de cuidarme es no necesitar —aunque eso me cueste más a la larga que arriesgarme.

MENSAJE 4 · ME ACERCO Y ME ARREPIENTO

"Me acerco, abro una conversación profunda, y al día siguiente me dan ganas de cancelar todo. No entiendo qué me pasó."

Traducción: El acercamiento activa dos sistemas opuestos: el deseo y la defensa. Cuando baja la adrenalina del momento íntimo, la defensa gana. No es incoherencia: es el cuerpo intentando volver a su zona conocida.

MENSAJE 5 · SI NADIE ENTRA, NADIE ME PUEDE DOLER

"Tengo la sensación de que mientras nadie entre del todo, estoy a salvo. Aunque me siento sola."

Traducción: La soledad protegida es menos dolorosa que el riesgo de ser lastimada. Es una ecuación vieja que mi cuerpo todavía aplica —aunque hoy ya no esté en peligro.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"Evitar la intimidad no es que no sientas: es que el acercamiento te activa la alarma al mismo tiempo que lo deseas"

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Identifica una sola situación reciente donde sentiste la urgencia de alejarte. No la juzgues. Solo anota qué pasó justo antes de la urgencia.
Día 2	Escribe la frase que no dijiste. La que se quedó en la garganta. Solo sácala del cuerpo a la página. Nadie más la va a leer.
Día 3	Ponle nombre al miedo detrás de la distancia. ¿Miedo a ser lastimada? ¿A ser dejada? ¿A ser conocida? Nombrarlo lo baja de intensidad.
Día 4	Di una cosa pequeña que normalmente te guardarías. Una preferencia, una opinión, un 'me gusta'. El cuerpo necesita aprender que hablar no siempre duele.
Día 5	Pide algo concreto hoy. Aunque sea pequeño. '¿Me alcanzas esto?', '¿me acompañas un rato?'. Entrenar pedir es reaprender que el mundo responde.
Día 6	Quédate 5 minutos más en una conversación íntima de los que tu cuerpo te pida salir. No más. Solo 5 más. Observa qué pasa.
Día 7	Relee la tarjeta-ancla. Mira si algo cambió. Lo que se mira con cuidado, empieza a moverse —aunque sea lento.

Herramienta: reabrir la puerta en 5 pasos (15 min)

1. **Detente (2 min).** Cierra los ojos. Mano en el pecho. Nota la urgencia de alejarte. Solo ubícala.
2. **Nombra (3 min).** Escribe 'en este momento temo que…' sin editar. Lo que se nombra deja de mandar.
3. **Micro-acercamiento (3 min).** Di UNA frase que normalmente te guardarías. Pequeña, concreta, ahora.
4. **Sostén (4 min).** Quédate en el silencio que sigue. No llenes. No huyas. Solo respira mientras el otro está ahí.
5. **Cierra con la frase (3 min).** Evitar la intimidad no es lo que te define —se aprende, y se desaprende.

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

- Si estás en peligro o piensas en hacerte daño, llama ahora al número de emergencias de tu país.
- Líneas de apoyo gratuitas y confidenciales en tu país: findahelpline.com
-

Llamar es cuidado, no debilidad. Quédate con alguien cerca.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"Evitar la intimidad no es que no sientas: es que el acercamiento te activa la alarma al mismo tiempo que lo deseas"