

EASE (Facil) el camino a la conexión social

E Expandirte

El aislamiento y pasividad asociadas con la soledad están motivadas por la percepción de estar amenazado.

Para poder probar otras formas de comportarse sin esa sensación de peligro, necesitas un lugar seguro para experimentar y debes empezar de a poco.

No te enfoques en tratar de encontrar el amor de tu vida o reinventarte de una vez. Solo prueba con algo pequeño.

Juega con la idea de intentar obtener pequeñas dosis de las sensaciones positivas que provienen de las interacciones sociales positivas.

Los momentos más simples de conexión, especialmente cuando involucran "**alimentar a otros**", generan un impulso emocional que no requiere tomar una pastilla, sudar mucho o comer toneladas de vegetales crucíferos. Pero no esperes demasiado de golpe.

Puedes comenzar tu experimento acercándote en intercambios simples en el supermercado o en la biblioteca. Recuerda que, si lo haces, no debes tener ninguna expectativa sobre la otra persona. **Solo decir "¿No es un día hermoso?" o "Me encantó ese libro" puede generar una respuesta amigable que te haga sentir mejor.**

Has enviado una pequeña señal social y alguien te ha respondido.

Pero ¿qué pasa si la respuesta no es tan amigable o no obtienes respuesta alguna? Tal vez la persona a quien le dices algo agradable está teniendo un mal día. Puede que esté preocupada por un hijo enfermo o acabe de recibir un aviso de sobregiro del banco. Un millón de factores que no tienen absolutamente nada que ver contigo pueden influir en el estado de ánimo y las reacciones de las personas.

Por eso es importante, cuando comiences a practicar este nuevo comportamiento, no hacer suposiciones y limitar tus objetivos. Es posible que no encuentres ese simple momento de contacto humano compartido cada vez que te acerques. Y cuando lo

encuentres, no necesariamente habrás encontrado un nuevo amigo íntimo. Debes proceder más como un observador de aves que ve un Junco de Ojos Amarillos. **Sientes la buena sensación, la anotas en tu lista de vida y continúas adelante.**

Para mejorar tus posibilidades de obtener una reacción positiva y reducir la probabilidad de decepcionarte, es posible que desees limitar tus intentos experimentales a actividades benéficas que ofrecen un entorno algo más seguro.

Ofrece tu tiempo como voluntario en un refugio o un hospicio, enseña a personas mayores cómo utilizar computadoras, tutoriza a niños, lee para personas ciegas o ayuda en un equipo deportivo infantil.

No necesariamente recibirás gratitud y elogios por tus buenas acciones, eso no es lo que buscas, pero también es poco probable que recibas un castigo social despiadado. No habrá una gran escena de realización en la que finalmente seas elegido capitán del equipo de fútbol o reina del baile, ni te embarcarás de inmediato en una relación con una estrella de cine.

Sin embargo, puedes comenzar a **sentir las sensaciones positivas** que refuerzan tu deseo de cambiar, al tiempo que construyes confianza y mejoras tu capacidad de autorregulación.

Incluso una "charla trivial" sobre deportes o el clima, cuando es bienvenida y compartida, puede ser un dispositivo de autorregulación y calma, y el cambio positivo que puede generar en nuestra química corporal puede ayudarnos a superar la perspectiva temerosa que nos detiene.

A PLAN DE ACCION

Algunas personas se ven a sí mismas a la deriva en una balsa genética y ambiental sobre cuyo rumbo no tienen control.

El simple darse cuenta de que no somos víctimas pasivas, de que tenemos cierto control y de que podemos cambiar nuestra situación al cambiar nuestros pensamientos, expectativas y comportamientos hacia los demás pueden tener un efecto sorprendentemente fortalecedor, especialmente en nuestro esfuerzo consciente por autorregularnos.

Una segunda intuición de control proviene del reconocimiento de que tenemos libertad para elegir dónde invertir nuestra energía social.

Y como vimos en nuestra discusión sobre el Efecto Mariposa, no se necesita un cambio enorme para alterar drásticamente nuestro rumbo y destino.

Las actividades benéficas nos permiten formar parte del panorama social con menos temor al rechazo o abuso, pero incluso aquí es necesario tener cierta discreción.

Entrenar a niños en fútbol requiere al menos un poco de conocimiento del juego, pero ser asistente del entrenador a menudo no requiere más que disposición para presentarse y repartir Gatorade y rodajas de naranja.

Intentar audicionar para una producción de teatro comunitario podría ser incómodo a menos que realmente tengas talento para actuar o cantar, pero es probable que el grupo de teatro te reciba con los brazos abiertos si te ofrecieras como voluntario para ayudar detrás del escenario o en la taquilla.

Si eres tímido con las personas pero amas a los animales, puedes ser voluntario en un refugio de animales. Los animales te recibirán de inmediato. Cuando te sientas listo para acercarte más a los humanos que te rodean, puedes asumir con seguridad que los demás voluntarios comparten tu interés por el bienestar animal, lo cual te brinda una base natural para la conversación, e incluso para establecer conexiones.

Cuando las personas se sienten socialmente conectadas, los pequeños problemas no se convierten en montañas (la jalea de uva es simplemente jalea de uva, no necesariamente una señal de que alguien no se preocupa), y la mayoría de las veces, un error es solo un error, no un ataque a la dignidad, importancia o al ser de alguien.

Una forma menos combativa de ver el mundo puede ayudar a generar una naturaleza más tranquila y abierta que contribuye a disipar los conflictos en lugar de persistir o intensificarse.

Las personas a las que debemos considerar como modelos no necesariamente son las más hermosas, fabulosas o socialmente dominantes. La conexión social no es un concurso de popularidad y el objetivo del cambio no es ganar en American Idol. El objetivo es tener suficiente seguridad en nosotros mismos para poder centrarnos genuinamente y conectarnos significativamente con los demás.

Si eres alguien que anhela el calor y la conexión de un círculo muy pequeño, eso está

perfectamente bien. Del mismo modo, incluso cuando deseamos más conexión social de la que tenemos, es posible que todavía necesitemos un poco de espacio a nuestro alrededor, tiempo para estar solos. Eso también está perfectamente bien.

Simplemente debemos ser conscientes de nuestro nivel de necesidad de conexión y ser sinceros al respecto, tanto con nosotros mismos como al intentar conocer a los demás.

Especialmente cuando buscas conectar con una "persona significativa", el desafío consiste en encontrar a alguien que se sienta igualmente cómodo con el nivel de unión que funcione para ti.

Otro aspecto importante al desarrollar un plan de acción es recordar que hacer cosas por los demás no significa permitir que te exploren. Aquí es donde la capacidad de percibir distinciones sutiles proporcionada por la función ejecutiva del cerebro es crucial.

Tu plan de acción debe incluir cautela y evitar a aquellos que buscan manipular tus miedos y sentimientos. Las relaciones saludables y sostenibles se basan en la reciprocidad voluntaria, no en la explotación. Por lo tanto, si tu nuevo amigo entusiasta de repente quiere pedir prestado dinero, usar tu auto o dormir en tu sofá durante un par de semanas, esto probablemente sea una señal negativa que justifica la cautela, e incluso puede ser necesario buscar compañía en otro lugar.

Sentirse solo también nos hace caer víctimas de nuestra propia ansiedad por complacer.

La conexión social no requiere una fuerza sobrehumana.

Comprometerse a hacer demasiadas cosas para demasiadas personas en un esfuerzo por abrirnos a la conexión puede hacer que nos sintamos agobiados, estresados y tambaleantes.

El objetivo es ser simplemente humano, estar disponible para el vínculo común de la humanidad. Tampoco se espera que te conviertas en un santo sufrido.

En cambio, el modelo más adaptativo es estar abierto a la participación combinado con expectativas realistas, una percepción precisa de las señales sociales, incluyendo las que sugieren cautela, y realismo acerca del tipo y número de compromisos que asumir. Esto puede parecer mucho que manejar, pero cuando nuestro cerebro ejecutivo no está angustiado por sentimientos de aislamiento y amenaza, está a la altura de la tarea.

S SELECCION

La solución a la soledad no radica en la cantidad, sino en la calidad de las relaciones.

Las conexiones humanas deben ser **significativas y satisfactorias** para todas las personas involucradas, y no según alguna medida externa. Además, las relaciones son necesariamente mutuas y requieren niveles de intimidad e **intensidad bastante similares en ambos lados.**

Incluso una charla informal, como la conversación de Susan con el zapatero italiano, debe avanzar a un ritmo que sea cómodo para todos. Ser demasiado insistente y no prestar atención a la respuesta de la otra persona es la forma más rápida de alejar a alguien.

Por lo tanto, parte de la selección consiste en percibir qué relaciones potenciales son prometedoras y cuáles serían un error. La soledad nos hace muy atentos a las señales sociales. El truco está en mantener la suficiente calma y estar "en el momento" para interpretar esas señales de manera precisa.

Soy hipoglucémico, lo que significa que ocasionalmente sufro caídas en el nivel de azúcar en la sangre que me dejan hambriento. Cuando eso sucede, quiero y necesito comida, sin importar si es una barra de chocolate, una hamburguesa o una porción de mantequilla. Cuando era más joven, satisfacía mis repentinos antojos comiendo lo que encontrara en ese momento, generalmente una barra de chocolate o comida rápida. Me sentía mejor, mi nivel de azúcar en la sangre, especialmente después de una barra de chocolate, se disparaba, pero luego volvía a caer. Con el tiempo, aprendí a ejercer autocontrol. Comencé a planificar con anticipación para evitar sentirme mareado por la falta de comida. Parte de la planificación también implicaba asegurarme de tener alimentos más nutritivos que no provocaran otra caída en mi nivel de azúcar en la sangre poco después de comer. La selección cuidadosa, guiada por la autorregulación, fue la lección clave.

De la misma manera, todos necesitamos aprender que sentirnos atraídos por la apariencia física o el estatus de alguien no es una buena base para una conexión profunda.

La compatibilidad y la sostenibilidad dependen mucho más de aspectos como creencias comunes y estar en etapas compatibles en la vida.

En lo que respecta a las citas y al éxito matrimonial, los datos **demuestran que la**

similitud ("los pájaros de una pluma vuelan juntos") supera a la **complementariedad** ("los opuestos se atraen").

Tomar la decisión de buscar a personas afines requiere también una selección.

Para aquellos que tienden a ser más callados que habladores, puede ser una buena idea encontrar a alguien que también se sienta cómodo con la compañía en silencio.

Los lectores entusiastas, especialmente los tímidos, tienen más probabilidades de encontrar personas con las que conectar en una presentación de un autor en una librería o al trabajar en un programa de alfabetización, que yendo a un club de baile.

Cómo debes intentar conocer a personas depende del tipo de personas que deseas conocer.

Es posible que hayas visto anuncios con Neil Clark Warren, el fundador de eHarmony, uno de los servicios de búsqueda de pareja en línea más exitosos. Su sistema, para el cual (disclosure completo) soy consultor científico, no se basa en apariencia física y atractivo sexual a primera vista. En cambio, se basa en un cuestionario que involucra 436 elementos separados para determinar valores e intereses. Desarrolló este instrumento mediante entrevistas intensivas a más de cinco mil parejas casadas. Después de descubrir qué los unía, construyó un modelo predictivo basado en 29 dimensiones diferentes de compatibilidad. Estas incluyen valores, carácter, intelecto, sentido del humor, creencias espirituales, pasión y espontaneidad.

Según Warren, lo que realmente funciona no es enfocarse en las características objetivas de ninguna de las partes, ni en lo que supuestamente desean, sino en la coincidencia real entre ambos como posibles compañeros, en cómo hacen clic como equipo. Algunas personas han criticado su sistema por no prestar suficiente atención a la química física, pero a largo plazo, sentirse cercanos sexualmente requiere sentirse cercanos psicológicamente. **Con el tiempo, los atributos físicos importan mucho menos que la intimidad psicológica.** La excitación que necesitas puede ser inducida con mayor facilidad al reír juntos viendo una película de los Hermanos Marx que al tener una pareja con un cuerpo bellamente tonificado.

E ESPERAR LO MEJOR

La satisfacción social puede ayudarnos a ser más consistentes, generosos y resilientes. Puede hacernos más optimistas, y esa actitud de "esperar lo mejor" nos ayuda a proyectar lo mejor.

Según la lógica de la co-regulación, es más probable que la satisfacción social provoque calidez y buena voluntad en otras personas, tal es el poder de la reciprocidad.

Con práctica, cualquiera de nosotros puede "calentar" lo que presentamos al mundo.

Tenemos más control sobre nuestros pensamientos y patrones de comportamiento de lo que creemos, pero al mismo tiempo, nadie puede ejercer un control total sobre las relaciones interpersonales, al igual que no podemos forzar un cambio inmediato y completo en la forma en que los demás nos perciben.

Mientras esperamos que el cambio en nosotros se refleje en el mundo que nos rodea, el miedo y la frustración pueden llevarnos de vuelta a comportamientos críticos y exigentes asociados con la soledad. En esos momentos, enfocarnos pacientemente en las pequeñas recompensas fisicoquímicas de acercarnos para ayudar a los demás puede ayudarnos a mantenernos en el camino correcto.

Hay riesgos en dejar de lado comportamientos de autoprotección y aislamiento. Las personas se aferran a mecanismos de defensa porque, al menos a corto plazo, parecen cumplir su función. Pero la evidencia demuestra que **la "protección" temporal proporcionada por la defensividad conlleva un alto costo a largo plazo.**

La necesidad de paciencia no termina una vez que empezamos a encontrar una mayor felicidad en nuestras relaciones. Inevitablemente, incluso si alguno de nosotros fuera perfecto, las demás personas que llegamos a conocer tendrán perspectivas diferentes.

Los votos matrimoniales prototípicos, "en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza", son una proclamación pública de la constante probabilidad de fricción interpersonal. Incluso los mejores amigos y las parejas en los mejores matrimonios estarán en desacuerdo y se lastimarán de vez en cuando. El secreto para tener éxito frente a esta realidad no es magnificar los momentos de fricción al

sobreinterpretarlos.

En ocasiones, las personas que intentan ser positivas y generosas hacia los demás se encuentran sintiéndose abatidas o fatigadas. Interactuar con un amigo o cónyuge que está pasando por un momento difícil, que tal vez haya caído en depresión, puede hacer que tú también te sientas deprimido.

La disminución en tu propio nivel de energía puede ser una señal importante de que tanto tú como tu amigo o cónyuge pueden necesitar asistencia especializada y profesional.

También es posible ir demasiado lejos al dar en lugar de recibir. Cuando esto sucede, necesitas encontrar una forma de volver a centrarte en la reciprocidad y el equilibrio antes de agotarte por completo.

Las relaciones sociales siempre son complejas, pero nuevamente, negociar esta complejidad es una gran parte de lo que impulsó el desarrollo evolutivo de nuestro cerebro grande en primer lugar.

Simplemente debemos recordar la sabiduría de los adhesivos para automóviles de **vivir "un día a la vez"**. Alcohólicos Anónimos también tiene otro dicho adecuado: **"El camino hacia la recuperación siempre está en construcción". Lo mismo ocurre con el camino hacia conexiones sociales saludables.**