

EDUARDO PUNSET
RESPONDE

¿Por qué nos comunicamos tan mal...?

... en las discusiones de pareja, en el trabajo, con los amigos, etcétera. Suena contradictorio, pero mientras crecen las redes sociales nace un nuevo mal: la soledad. En su nuevo libro, 'Lo que nos pasa por dentro', Punset y su equipo de psicólogos abordan los temas que más nos angustian; entre ellos, la incomunicación. Tienen cura...

Por Eduardo Punset

LA NECESIDAD de pertenecer a un colectivo está grabada en nuestro código genético como si se tratara de una urgencia primaria, pareja al hambre o la sed. Mamamos la empatía desde el seno materno, crecemos como individuos cuando nuestras neuronas reflejan el comportamiento ajeno como si fueran espejos, nos desarrollamos mientras aprendemos a sentir el dolor del otro como el nuestro propio y alcanzamos la categoría de personas cuando ocupamos un lugar en el ecosistema

grupal que nos toca habitar. Y, sin embargo, asombrosamente llevamos siglos dándole la espalda a las dolencias que se derivan de descuidar nuestra dimensión social, al daño que causan la soledad y el aislamiento. La gente se extraña cuando afirmo que un amigo cura más que un fármaco. Pero es así: somos lo que somos cuando nos mezclamos con los demás.

Resulta asombroso pensar que, siendo criaturas nacidas con un don especial para comunicarnos entre nosotros y constituyendo ese intercambio de información y emociones la esencia última que nos define como personas, acabemos entendiéndonos tan mal. Esta es nuestra gran calamidad como especie. ►

CORCON



1 No conecto con los otros. Tengo muchísimas dificultades para conectar con nuevos conocidos. Aunque mi aspecto es normal, noto que genero rechazo a primera vista. ¿Pueden ser mis inseguridades lo que yo transmito?

Cecilia Salamanca, psicóloga: los humanos son sociales por naturaleza y a veces cierto rechazo social es inevitable. Cuando alguien es muy sensible, pueden aparecer entonces sentimientos de soledad, baja autoestima e inseguridad. Analiza con objetividad las situaciones en las que te sientas rechazado y hazlo de forma positiva. A veces, la percepción de los hechos puede ser diferente dependiendo de nuestras creencias y emociones.

Eduardo Punset: no descuidemos lo que cada minuto, cada segundo, estamos comunicando de forma silenciosa a nuestro entorno, sin mediar palabra: la comunicación no verbal. El neurobiólogo Giacomo Rizzolatti confirmó en 1996 que nuestros cerebros están diseñados para conectarse los unos con los otros, y sin brujería de por medio. Si mi interlocutor sonrío, indefectiblemente mi estado anímico sentirá alegría; y al revés. A esa mágica capacidad parece deber su existencia la risa. Cuando los grupos de homínidos crecieron, necesitaron manifestar señales para unificar y sintonizar la experiencia emocional de la manada. Una sesión de caricias o arrumacos solo conectaba a dos individuos, pero la risa podía poner en sintonía a varios a la vez. El objetivo era sintonizar porque así cazaban mejor y, por eso, esa capacidad resultó reforzada evolutivamente.

2 Me peleo mucho con mi pareja. ¿Por qué nos peleamos continuamente si nos queremos muchísimo?

Nika Vázquez, psicóloga: es fundamental aprender a comunicarnos



de un modo correcto y eficaz. La forma en que se dicen las cosas puede alterar la percepción que se tiene del otro e incluso de nosotros mismos. Del mismo modo, la manera en que nuestra pareja se comunica con nosotros puede fortalecer o afectar a nuestra propia autoestima e influir en la relación. Un entrenamiento en asertividad [un concepto cada vez más en uso que promueve una comunicación más sincera y consciente entre las personas] puede ser clave para comunicarnos con el otro, permitiéndonos seguir discutiendo e intercambiando opiniones, pero

La comunicación no verbal es clave. La risa, por ejemplo, surgió para sintonizar la experiencia emocional de la manada. Sintonizados, cazaban mejor

siempre desde el respeto y la búsqueda de puntos intermedios.

Eduardo Punset: a veces, nuestra mala comunicación tiene que ver con un perverso uso de nuestra capacidad empática. El psicólogo Richard Wiseman observó que los fallos de entendimiento en las parejas se producen frecuentemente porque lo que uno manifiesta dista diametralmente de lo que la otra persona percibe. ¿Realmente somos siempre sinceros cuando decimos: «Me pongo en tu piel»? Constató notables distancias entre hombres y mujeres a la hora de expresar lo que queremos y lo que el otro escucha. Entre otras revelaciones, Wiseman echa por tierra algunos de los mitos masculinos contemporáneos de la seducción. Errados, los hombres creemos que las mujeres valoran principalmente las señales de la amabilidad, la generosidad y la ternura. No obstante, lo que ellas prefieren ver en nosotros es una clara manifestación de valentía.

3 No puedo discutir con calma. Cuando converso con alguien sobre temas conflictivos, sobre todo en el trabajo, no soy capaz de permanecer tranquila. Me enfado.

Nika Vázquez, psicóloga: existen dos tipos de comunicación principales: la pasiva-agresiva y la asertiva. Esta última —también llamada ‘no violenta o empática’— es aquella en la que expresamos observaciones, sentimientos y necesidades evitando el lenguaje evaluativo, tanto referidas a nuestros sentimientos como a lo que creemos que el otro está sintiendo o necesitando. Es un estilo de comunicación que evita entrar en conflicto. En cambio, la comunicación pasiva es aquella en la que se asume la responsabilidad sin tenerla, y la agresiva la que busca el enfrentamiento. Quizá te resulte útil

Contra la 'gente tóxica' hay que desarrollar la asertividad, aprender a expresar correctamente nuestros deseos y necesidades

informarte sobre la comunicación no violenta, un modelo desarrollado por Marshall Rosenberg que busca que las personas se comuniquen entre sí de manera efectiva y con empatía.

Eduardo Punset: hay que tener mucho cuidado con lo que decimos. ¿Cuánto daño hace un insulto? Wiseman ha estudiado el impacto que tiene una palabra dicha con inquina en la autoestima de su destinatario y ha calculado que son necesarios cinco halagos para compensar el dolor.

Pensemos en la cantidad de

relaciones de amistad o amor que se rompen debido a la cascada de malestar que desencadena una frase de desprecio en quien la recibe. De repente, todos los mimos y celebraciones que esa misma boca emitió en el pasado desaparecen y la única imagen que queda es esa maldita frase envenenada.

El rechazo duele. La neurociencia ha demostrado que la crítica y el rechazo pueden llegar a causar sensaciones de dolor físico, ya que en su percepción están involucradas las mismas regiones neurales encargadas de procesar lo que sentimos tras una lesión muscular.

4 'Compañeros tóxicos' en el trabajo. Trabajo en una oficina con un ambiente algo enrarecido. Una de mis compañeras nos hace la vida imposible

ESTUDIA COMO VIVES

> VIDEOCONFERENCIAS > TUTORÍAS ONLINE
> CHATS > PIZARRA INTERACTIVA Y MUCHO MÁS...

UNED, LA UNIVERSIDAD QUE ESTÁ CERCA PARA QUE LLEGUES LEJOS.

ABIERTO PLAZO DE MATRÍCULA
para grados, licenciaturas, másters, cursos de formación...

UNED



a todos. No sé cómo enfrentarme a esta situación.

Pablo Herreros, psicólogo: de manera general, lo mejor que podemos hacer para contrarrestar la tendencia de estas personas al autoritarismo es trasladarle la idea de que les hemos perdido el miedo. Además, otras estrategias adicionales que te pueden ser útiles son evitar el aislamiento social, no intentar convencer o cambiar a los hostigadores, responder a las calumnias o ataques —pero sin pasividad ni agresividad—, evitar reacciones exageradas y realizar actividades que aumenten tu capacitación profesional.

Eduardo Punset: inevitablemente, a lo largo de nuestra vida nos encontramos con personas cuyo balance emocional da un saldo tan negativo que parecen condenadas a ir sembrando el malestar allá por donde pasan. Lo recomendable es tratar de protegernos contra el veneno que esparcen, pero no siempre es posible. Poner barreras emocionales contra el acoso es el primer paso para blindar nuestra autoestima. El segundo es aprender a expresar correctamente nuestros deseos y necesidades. De todo esto habla la asertividad, que promueve una comunicación más sincera y consciente entre las personas. Es una competencia fundamental de las relaciones humanas que, por desgracia, no nos enseñaron en la escuela, pero que también se aprende.

.....

5 No confío en nadie. He sido siempre muy rebelde, quizá por haber crecido en una familia desestructurada. Estoy casada y tengo amigos, pero no confío en nadie. He llegado a apoyarme en el alcohol. Me siento en un laberinto.

Pablo Herreros, psicólogo: Ami Rokach y Heather Brock realizaron un interesante estudio en el que se analizaban diversas estrategias de

La percepción de la soledad, sentirse solo y angustiado por ello —que no es lo mismo que la depresión—, tiene un alto componente genético

individuos que habían gestionado con éxito su soledad. Las más eficaces resultaron ser aquellas relacionadas con la aceptación de ciertos niveles de soledad, la realización de actividades relacionadas con el desarrollo personal y la empatía. Todas ellas centraban la atención en la oportunidad de ser uno mismo y reconocer los miedos propios como requisito previo a la búsqueda de relaciones sociales para que estas se produzcan con mayor facilidad. Por lo tanto, de manera paralela a la búsqueda de nuevos amigos o el retomar la amistad con algunos ya viejos, sería bueno para ti iniciar un proceso de gestión de emociones, como el miedo a estar solo o a ser rechazado.

Eduardo Punset: la soledad continúa siendo una de las enfermedades fantasma de nuestros días. Se ha situado el mal de la soledad en el cajón de la depresión, aunque ni son lo mismo ni tienen el mismo tratamiento, ni afectan a las mismas personas. Solo últimamente la ciencia ha empezado a considerar la soledad como un problema propio. Se ha comprobado que la soledad está relacionada con alteraciones en los sistemas inmunológico, nervioso y vascular, provocando casos de cáncer, infecciones y dolencias cardiacas.

«Seguro que tienes otras cualidades que no eres capaz de apreciar, quizá porque te preocupas más por agradar a los demás que a ti misma»

Nuestra generación tiene el reto de admitir que se puede actuar contra el aislamiento social sin necesidad de acudir a fármacos ni terapia: solo buscando la manera de que la persona a quien le duele la soledad encuentre vínculos en otras personas y pueda apoyarse en ellas.

.....

6 La gente huye de mí. Lo he sentido desde pequeña. La gente no quiere saber nada de mí, y esto ha ido minando mi autoestima. Me he planteado muchas veces el suicidio. Siento una soledad infinita y me muero de pena.

Cecilia Salamanca, psicóloga: seguro que tienes muchas cualidades que ahora no aprecias en ti, quizá porque te preocupas más por agradar a los demás que a ti misma. Siempre podemos intentar mejorar y eso nos hace ser cada día un poco más felices. Busca la felicidad en esas pequeñas cosas que tienes a tu alrededor y sobre todo nunca te olvides de ti misma: lo que hagan los demás no es más importante.

Eduardo Punset: para poder tratar la soledad hay que buscar las causas. John Cacioppo, psicólogo de la Universidad de Chicago, ha realizado diversos estudios de genética del comportamiento empleando gemelos y ha constatado que la heredabilidad en la percepción de soledad —hablamos de aquellos que se sienten solos y viven esta falta de relaciones como una carencia— llega al 50 por ciento. Aunque existen numerosos factores medioambientales que pueden inducir a la soledad, el hecho de que las personas se sientan solas habiendo tanta gente a nuestro alrededor solo puede ser explicado mediante la predisposición genética. ■

PARA SABER MÁS

■ **Lo que nos pasa por dentro, un millón de vidas al descubierto**, de Eduardo Punset (Ediciones Destino).