

## CONSEGUIR ÉXITO SOCIAL

Entendemos por éxito social encontrarse bien entre la gente y transmitir esos sentimientos de agrado, observando que las personas que nos rodean sienten lo mismo. Entendemos por éxito social cuando se disfruta honestamente con las personas, cuando llegamos a nuestra casa y sentimos la satisfacción de haber pasado un buen rato.

Muchas personas que son tímidas, pocas veces se atribuyen el esfuerzo que ha producido él mismo para sentirse bien en lo social. Temen al fracaso y se focalizan en él. Creen que el éxito siempre es del otro. Esta idea está muy equivocada, porque generalmente, se necesitan dos para estar a gusto. Si una persona no quiere es muy difícil crear un ambiente social grato. El esfuerzo es de dos. Es cierto, que en ocasiones para que se produzca un ambiente agradable, un sujeto se esfuerza más que el otro, pero, si en definitiva, no llega el impulso de ambos, no disfruta ninguno.

Con la palabra esfuerzo estamos definiendo el principal ingrediente del éxito social. Es imposible disfrutar, tener muchos amigos, crear ambientes propicios, sin esfuerzo. Este es un error que se une a la timidez. Las personas tímidas piensan que los otros no tienen que realizar ningún esfuerzo, que los amigos les llaman por ellos mismos, que tienen suerte en las reuniones porque son simpáticos sin ningún trabajo. Es decir, a los otros les viene todo dado. Esto es totalmente falso.

Es muy importante saber que todos nos tenemos que empeñar en crear una buena red social, aceptar a gente de derechas y de izquierdas, aceptar a tontos y sabios, aceptar a ricos y pobres. Llamar con frecuencia a los amigos, preocuparnos cuando se encuentran mal, acompañar en momentos alegres y tristes. Todos tenemos que pasar por no recibir llamadas, por no ser correspondido, porque los demás no cumplan nuestras expectativas. Y sin embargo, seguir con nuestro laborioso trabajo para poder conseguir el éxito

social y el afecto. ¿Qué no es justo? por supuesto que no, pero no estamos hablando de justicia, ni de orgullo, estamos hablando de comodidad o de esfuerzo, y las relaciones sociales, por lo general, no son cómodas.

Otro asunto que paraliza a los tímidos es el temor a la valoración negativa. Piensan que los otros les juzgan, les ven tontos, ridículos, absurdos. Temen el rechazo de las personas. Creen que lo más importante en su vida son los demás. Piensan que serán condenados por los otros y por mucho tiempo. Esto sucede porque se focalizan demasiado en lo que están pensando los otros. Interviene el error de la adivinación, de creer percibir lo que piensan con toda claridad (generalmente algo negativo).

El centrarse en lo que nos quieren comunicar, en lo que sienten, sin interpretaciones, sólo pensando en comprender al otro, ayudará a no temerles. Comprobar nuestro pensamiento sobre lo que nos están diciendo, como por ejemplo: "es decir, que tu quieres a esa persona y no te hace caso", ayudará a concentrarnos en lo que nos transmiten.

Otro modo de vencer el miedo al rechazo consiste en ser como somos, sin artificios, sin estar demasiado pendientes de hacerlo bien, mostrándonos como queremos en ese momento. La gente reacciona ante la naturalidad y nos devuelve la confianza que estamos intentando transmitir. Las personas tímidas creen que los demás no se asustan ante las relaciones sociales. Si nos fijamos comprobaremos que la mayoría sufre en los primeros contactos sociales, y si tratamos de ayudarlos a superar estos encuentros, nos sentiremos cada vez más seguros. Es resumen, no adivinar, mostrarnos naturales y centrarnos en lo que nos dicen y sienten, son la base para dejar de temer el rechazo.

El ganar confianza en las relaciones sociales depende también de los diálogos internos después de un contacto social. ¿he hecho bien esta actuación o no? ¿Qué ha sido lo que me ha gustado en mí y lo que no?. Si atribuimos siempre a nuestra actuación personal lo negativo, seguro que nos equivocamos,

y nos estaremos haciendo mucho daño, porque disminuirá nuestra valoración en nuestro auto-concepto. Nos encontraremos sin casi dominio social cuando no es cierto. Nos debemos reforzar sólo por actuar, sea buena nuestra actuación o no. Para los tímidos es muy importante el enfrentamiento. Sólo con exponerse a lo que temen están realizando un gran trabajo. Ahora no se trata si se ha realizado bien o mal. Se trata de que tememos enfrentarnos y lo hemos hecho. Cuando consigamos reducir la ansiedad en los encuentros sociales, podremos mejorar la habilidad. Normalmente, la capacidad la tenemos latente, es cuestión de entrenamiento.

Las situaciones sociales son tantas y tan complejas que es muy raro encontrar a una persona que se desenvuelva bien en todas ellas. Conviene recordárnoslo. Por eso, hay situaciones que nos sentimos muy seguros y nos parece que el problema ha desaparecido, cuando nos enfrentamos con situaciones nuevas, desconocidas y temidas surge de nuevo la timidez. Si nos convencemos que los temores son normales y que nos ayudan a superarnos, podremos contemplar el problema desde otra dimensión. Todos somos vulnerables, todos tenemos miedos. Lo principal es luchar por los prioritarios. Los temores que nos paralizan en la vida diaria suelen hacer más daño y por tanto, conviene trabajar sobre ellos.

Muchos tímidos afirman que unos días están estupendamente, se relacionan sin temores y otros aparece de nuevo la timidez desconcertándoles. Esto puede ser por varias causas, están avanzando en el trabajo social y cada vez son menos las ocasiones que lo pasan mal. También, puede ser porque no contemplan el factor variable que existe en las relaciones sociales (el espíritu del otro, las circunstancias, el mal humor, el ambiente, el ruido). Cuando aceptemos que en las relaciones sociales hay varias variables, que unas las controlamos y otras no, tendremos mucho ganado. Aprendamos a atribuir parte de nuestras derrotas a causas externas, por lo menos la mitad.

Trabajar en contra del perfeccionismo es otra tarea que deben realizar los tímidos. Son perfeccionistas para ellos y los demás, y piensan que los otros les están exigiendo lo mismo. El ser perfecto en cualquier área es una idea poco realista, pero en la social todavía más. En lo social no existe la perfección, existe la dedicación, el esfuerzo, el disfrutar, pero nunca la perfección. No hay cosa más empalagosa que una persona perfecta en las relaciones sociales. Queremos disfrutar de los demás tal y como son, que nos ofrezcan su individualidad, su personalidad, eso es lo que más nos enriquece. No queremos perfección, queremos compartir con esa persona momentos. Nos gustan precisamente los fallos que nos puedan mostrar más que nada. No queremos una casa impecable cuando nos reciben porque nos está poniendo el listón muy alto. En las relaciones sociales lo más importante es la naturalidad. Si queremos conseguir disfrutar en lo social, ¡mostrémonos como somos! No ofrezcamos el ideal. El ideal que pensamos para nosotros, puede ser repulsivo para los demás. El mostrarnos tal cual, no exige tanto esfuerzo. Por otro lado si gustamos tal y como somos obtendremos relaciones más sinceras y nos llenarán más. Recordemos: gustaremos a un número de personas y seremos rechazados por otro número, aunque hagamos piruetas en el cielo.

A todo el globo es imposible gustar.

¿Para qué ser perfecto, entonces?