

¿Los chicos buenos realmente duermen solos?

Por qué las personas emocionalmente saludables pueden estar demasiado disponibles y no ser tan emocionantes.

[¿Son las personas casadas realmente más saludables que los demás?](#)

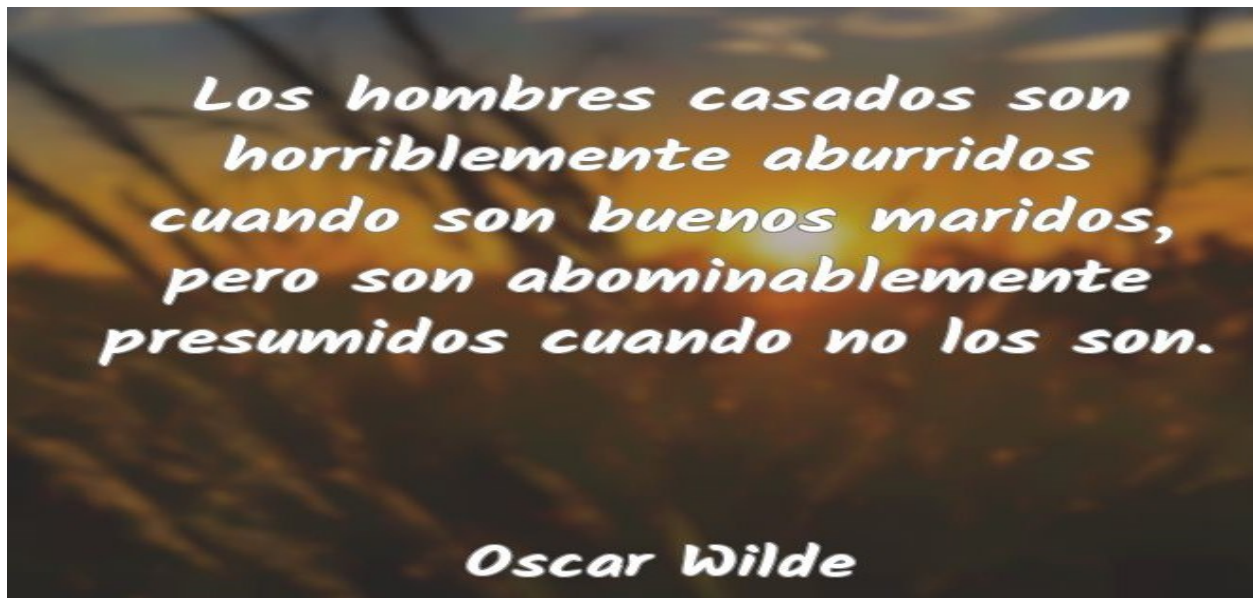
PUNTOS CLAVE

Las personas emocionalmente saludables y disponibles a veces pueden ser percibidas como aburridas.

A las personas les gusta sentirse excitadas y, a menudo, lo atribuyen a la atracción sexual.

Las personas con estilos de apego inseguro pueden estar acostumbradas a más ansiedad y perder interés si no se les estimula adecuadamente.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



¿De verdad crees que la persona más agradable, o incluso la más atractiva, la más saludable y la más equilibrada obtienen el romance que desean? Mejor piénsalo de nuevo. A veces es la persona más impredecible, no disponible o incluso ligeramente arrogante o peligrosa la que se queda con la chica.

Según [Oscar Wilde](#) el lado bueno, complaciente y sencillo debería estar oculto, basado en las teorías “yo y tú” de [Martin Buber](#). “Es fácil tergiversar entre la nobleza y la estupidez”.

Una vez, cuando tenía veintitantos años, cuando una mujer rompió conmigo, me dio un libro llamado “Los chicos buenos duermen solos”. No hace falta decir que estaba herido, desconcertado y enojado. Años más tarde, encontré el libro, aún sin abrir, en una caja mientras limpiaba el garaje de mi abuelo. Por curiosidad, lo abrí y comencé a leer. Para mi sorpresa, el libro era bastante divertido y tenía un buen punto: los buenos chicos pueden ser aburridos. Esto puede parecer un cliché, pero hay buenas investigaciones y datos que respaldan la idea.

A las personas les gusta sentirse excitadas y, a menudo, lo atribuyen a la atracción sexual. Además, la diferencia entre excitación y ansiedad leve a moderada a nivel estrictamente físico no es tan diferente. La diferencia radica en lo que piensas sobre tu estado físico y qué lo causó.

Los psicólogos llaman a estos pensamientos explicativos “atribuciones”.

Las investigaciones muestran que el miedo y la [ansiedad](#) leves pueden llevar a las personas a atribuir el estado de excitación resultante (ya sea emoción, ansiedad o miedo) al atractivo de quien esté presente o en sus pensamientos en el momento en que se produce la excitación. Este es el “modelo de excitación de la intimidad interpersonal” propuesto por primera vez por Patterson en 1976.

Los investigadores han dejado caer a personas en sillas de dentista (Dienstbier, 1979), las han hecho caminar por puentes aterradores o han sugerido que estaban a punto de recibir una descarga dolorosa (Dutton y Aaron, 1974). Para la mayoría de los participantes de la investigación, el efecto es el mismo. Reportan mayor atracción por la persona que estaba presente en el momento del evento excitante.

Algunos "jugadores" utilizan esta investigación como arma para instruir a las personas sobre cómo ligar con personas en bares, etc. Si esto suena manipulador, ciertamente lo es, y se presenta en títulos como *The Mystery Method*, que es una versión moderna de la teoría de la seducción.

Las personas que aprovechan las ansiedades, los miedos y las preocupaciones sociales de otras personas para hacerse más atractivas, ciertamente no son vistas como aburridas.

Una joven me preguntó recientemente si pensaba que podría ser aburrida. Mi respuesta fue “tal vez”. Pero esto se debe a que se muestra relativamente segura y le falta mucho dramatismo y neuroticismo. Para otra persona segura, probablemente sería una gran elección. Esto se debe a que las personas con estilos de apego seguro tienden a tener sistemas emocionales más equilibrados y estables.

Las mujeres son más propensas a participar en conductas sexuales de riesgo con parejas más atractivas

Sin embargo, las personas con estilos de apego inseguros pueden tener sistemas emocionales que no están tan bien calibrados. Aquellos con estilos preocupados y temerosos, que tienen altos niveles de ansiedad por el apego, probablemente sean particularmente vulnerables a las escaladas emocionales en situaciones sociales y luego a atribuir erróneamente la causa de sus emociones fuertes.

Piénsalo. Si tus amigos te llaman "Steady Eddy" (no siempre es un cumplido), probablemente no provoques mucha ansiedad en otras personas. Si sales en una cita y le dices a la otra persona de inmediato que estás totalmente disponible, que no ves a otras personas y que estás dispuesto a unirse a ellos en lo que sea que les interese, es posible que no estén tan interesados. Podrías pensar en lo siguiente:

- 1) Tenga sus propios intereses y pasiones que pueda compartir con los demás.
- 2) Tener una vida y pasar tiempo haciendo cosas con amigos. No te reserves solo para fechas.
- 3) No tengas miedo de salir y hacer las cosas por tu cuenta.
- 4) No cambies los planes con amigos para salir en una cita.

Dejar de enviar mensajes de texto. 1) ¿De verdad quieres estar en contacto constante?
2) ¿Dónde está el misterio en eso?

Ocurre tan a menudo que los clientes me hablan de la persona maravillosa que conocieron: atractiva, exitosa, saludable y equilibrada. Y luego empiezan a perder interés y terminan arruinando la relación. Y el estudiante de medicina joven, bien parecido, bien parecido y saludable que es pasado por alto por el peleador desaliñado del bar probablemente esté sentado solo preguntándose qué le pasa. Y la verdad es "nada". Es demasiado agradable y disponible para alguien que confunde la ansiedad social y el miedo leve con la atracción.

Si eres un buen chico o chica, no cambies quién eres, lo que probablemente sea saludable. Solo tenga en cuenta que aquellos con estilos de apego preocupados o temerosos pueden estar acostumbrados a un cierto nivel de ansiedad en sus relaciones. Y aquellos con estilos de apego desdeñoso o evitativo pueden no estar interesados en personas que son completamente amorosas y están disponibles para las relaciones. Por lo tanto, quédese con personas con estilos seguros (esto se vuelve mucho más difícil después de los 30 años) o tenga una idea de en qué se está metiendo a través del estilo de apego de la otra persona.

Cómo nos enamoramos

¿Estás preparado para conocer tu media naranja?

5 etapas de las relaciones íntimas

Cuando conocí a una de mis novias en Panamá, ya me había dado cuenta de que los buenos chicos suelen dormir solos. Cuando la invité a salir en nuestra primera cita (fue a finales de los 90), me dijo que saldría conmigo pero que no quería a un chico con el que tuviera que hablar por teléfono regularmente. Estando en el camino correcto, mentí y dije, "por supuesto; no es un problema." Entonces, cada vez que la saqué a una cita, me aseguré de invitarla a salir nuevamente para la semana siguiente. Así no tendría que llamarla para hacer planes. Todavía recuerdo mis tiempos felices cuando, después de un mes de noviazgo, me preguntó: "¿Cómo es que nunca me llamas?". Y pensé "¡Guau! Eso realmente funcionó". Me ayudó a evitar estar demasiado disponible y ser aburrido a pesar de ser un "buen chico".

Entonces, ser amable no es realmente un problema, aunque para algunas lo sea. Es algo bueno. ¡Puedes ser agradable, emocionante y románticamente atractivo, todo al mismo tiempo!

Fuentes

Dienstbier, R. A. (1979). La atracción aumenta y disminuye en función de la atribución emocional y las señales sociales apropiadas. *Motivación y Emoción*.