

RELACIONES

Cómo vivimos una y diferente relación

Trenzados juntos en la comunicación.

PUNTOS CLAVE

Vivimos tanto de forma independiente como juntos en estrechas relaciones.

Los investigadores encuentran que los socios relacionales a menudo no comparten perspectivas.

Considere cuándo y cómo hablar sobre similitudes y diferencias relacionales, y recuerde que las relaciones crecen y cambian continuamente.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Cada uno de nosotros ha enfrentado problemas de ser independiente y estar conectado con las personas en nuestras vidas. Por ejemplo, cuando experimentamos estrés, nos damos cuenta de que, si no tenemos cuidado, nuestro estrés afectará a otras personas en nuestras vidas.

Cuando queremos hacer una compra mayor, debemos decidir si necesitamos consultar con un socio antes de hacerlo. Todos enfrentamos decisiones sobre si decirles a nuestros amigos cercanos que ganamos un premio o que estamos iniciando el proceso de adopción de un niño.

En nuestras relaciones cercanas con parejas, familiares o amigos, necesitaremos encontrar las mejores formas de estar entrelazados y, al mismo tiempo, tener identidades separadas. Cuando lo pensamos, este es uno de los grandes misterios de la vida en las relaciones, ya que estamos trabajando constantemente en nuestra independencia y separación al mismo tiempo, y las personas en nuestras vidas están haciendo lo mismo.

Trenzados juntos en relaciones cercanas

Tener una relación cercana es estar entrelazado con otra persona o grupo. El erudito en comunicación interpersonal William Wilmot imaginó este entrelazamiento como una cuerda trenzada. Esta imagen destaca cuán completamente estamos interconectados, de tal manera que un cambio en una persona altera la relación, a veces un poco y otras, mucho.

Por ejemplo, mi cónyuge y yo nos jubilamos este año. Todos hemos pasado por cambios en nuestras propias vidas y relaciones. Por lo menos, aprender a navegar estando juntos en casa ha sido maravilloso y también ha requerido varios ajustes. No es sorprendente que tengamos perspectivas compartidas y perspectivas únicas con este gran evento en nuestras vidas.

Así, pienso en lo que está pasando como “nuestra jubilación” mientras reflexiono sobre los cambios en nuestras actividades diarias y nuestra identidad como pareja. Y pienso en "mi jubilación" mientras reflexiono sobre los cambios en lo que hago en un día determinado y los cambios en mi sentido de quién soy.

Entender nuestras relaciones cercanas como una cuerda trenzada nos ayuda a comprender que mientras estamos unidos en relaciones cercanas, también somos individuos. Aquí es donde entra el misterio. ¿Cómo vivimos juntos en las relaciones cuando también experimentamos relaciones cercanas como individuos? He pensado mucho sobre esta pregunta a lo largo de los años. Probablemente también hayas pensado en esto.

Vivir juntos y separados en relaciones cercanas

Un estudio de comunicación me ha ayudado a comprender mejor los desafíos de vivir juntos y separados en relaciones cercanas. Espero que también lo encuentre útil. Los investigadores hicieron que miembros de parejas de novios hablaran sobre los principales puntos de inflexión durante la duración de su relación.

Los puntos de inflexión son aquellos eventos que representan un cambio importante en una relación, acercando o separando a las personas. Por ejemplo, un punto de inflexión podría ser algo grande que anticiparíamos que cambiaría la relación, como mudarse a una nueva ciudad o tener un bebé. A veces, los puntos de inflexión implican un evento positivo, por ejemplo, recibir un regalo especial. Pero los puntos de inflexión pueden involucrar un evento estresante, como el desempleo o la enfermedad grave de un familiar. Pensarías que, si algo es realmente un punto de inflexión en la relación, sería un punto de inflexión para ambas o todas las partes relacionadas, ¿verdad? Eso solo tiene sentido.

Sin embargo, los investigadores preguntaron: **¿Con qué frecuencia ambos socios enumeraron el mismo evento como un punto de inflexión?**

Pensé que sería el 100 por ciento o cerca de eso. Los investigadores encontraron que los socios solo acordaron que un evento es un punto de inflexión el 55 por ciento de las veces. Me sorprendió mucho saber esto. También he hablado con mis colegas y diferentes personas en mi vida sobre este hallazgo.

Cuanto más pensaba en el acuerdo del 55 por ciento sobre los puntos de inflexión, más podía ver que algunos de los eventos que fueron puntos de inflexión para mí probablemente no lo eran para otros en mi vida. Me imagino que puedes reflexionar sobre esta misma pregunta y encontrar ejemplos cuando tú y otras personas en tu vida acordaron puntos de inflexión y momentos en los que tus perspectivas no eran las mismas.

Por ejemplo, después de que mi cónyuge y yo llevábamos saliendo unas pocas semanas, compramos una aspiradora. Comprar esta aspiradora juntos fue una solución práctica en ese momento ya que ninguno de nosotros tenía una. Esta fue una compra costosa para dos estudiantes graduados con ingresos limitados. Rápidamente me di cuenta de que tendríamos que averiguar quién se quedaría con la máquina en su apartamento y decidir cómo manejaríamos los pagos ya que había puesto la compra en mi tarjeta de crédito. Para mí, al menos, fue especialmente desafiante hablar sobre los problemas relacionados con el vacío y tomar decisiones conjuntas tan temprano en nuestra relación. Pensando en retrospectiva, esta compra conjunta fue un punto de inflexión, representando un compromiso con esta nueva relación.

Años más tarde, cuando mi cónyuge y yo hablábamos de reemplazar la aspiradora, hablé sobre lo importante que fue para mí comprar esta máquina en ese momento. Mi esposo me miró con curiosidad ya que no recordaba haber comprado la aspiradora juntos. Claramente, este era solo otro electrodoméstico para él, y no pensó en comprarlo como un punto de inflexión en la relación.

Este y otros ejemplos en los que podría pensar ayudan a resaltar el hallazgo de la investigación de un acuerdo de socio promedio del 55 por ciento sobre los puntos de inflexión. Es importante destacar que los investigadores también encontraron que los socios no estaban más satisfechos con su relación cuando tenían niveles más altos de acuerdo sobre los puntos de inflexión.

Navegando por la independencia y la separación

¿Qué nos enseñan estos hallazgos acerca de las relaciones cercanas? Destacan que mientras coexistimos en mundos relacionales superpuestos con parejas, familiares y amigos, al mismo tiempo tenemos nuestras experiencias individuales en la misma relación. Recuerda, la trenza que representa la relación siempre está ahí.

Sin embargo, es importante reconocer que estar entrelazados no nos convierte en la misma persona. No significa que siempre compartamos perspectivas sobre lo que está sucediendo en un momento dado o entendamos la relación de manera similar. Siempre estamos experimentando relaciones juntos y separados simultáneamente, lo cual está bien.

Dado que vivimos en mundos de relaciones tanto superpuestas como individuales, ¿cuál es el secreto para comunicarnos y vivir con esta realidad?

Cinco puntos a tener en cuenta:

- 1- Espere perspectivas compartidas y únicas sobre la misma relación.
- 2- Date cuenta de que las diferencias en cómo experimentamos la relación no son necesariamente negativas.
- 3- Considere cuándo y cómo hablar sobre similitudes y diferencias relacionales.
- 4- Comprenda que discutir las similitudes y diferencias de las relaciones puede no ser útil en un momento dado.
- 5- Recuerde que las relaciones crecen y cambian continuamente. Por lo tanto, es posible que la comprensión actual deba actualizarse en el futuro.

Es importante comprender lo que significa vivir dentro de similitudes y diferencias relacionales. Esto es parte del gran misterio de la vida.

Fuentes:

Baxter, LA (2004). Las relaciones como diálogos. *Relaciones personales*, 11, 1-22. doi: 10.1111/j.1475-6811.2004.00068.x

Baxter, L. A. y Bullis, C. (1986). Puntos de inflexión en el desarrollo de relaciones románticas. *Investigación de la comunicación humana*.



[La higiene de la salud mental puede mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés](#)

[¿Buscando pareja?](#)

[Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos](#)

[La confianza en uno mismo](#)

[Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.](#)

[Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)

[Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)