

RELACIONES

¿Cuál de los 12 patrones de relación describe mejor el suyo?

Una nueva investigación muestra cómo identificar cuál de los 12 patrones se ajusta a su relación.

TÓPICOS CUESTIONABLES

- Los patrones consistentes de interacción entre usted y su pareja se denominan "patrones de relación".
- Una nueva investigación muestra que vale la pena pasar por el proceso de "etiquetado de patrones de relación".
- Aprender cuál de los 12 patrones básicos de relación se aplica a usted puede ayudar a fomentar una mayor intimidad con su pareja.

Por Lázaro Castillo Jr.



Es muy fácil que nuestros patrones de comportamiento hagan que una relación con otra persona se resienta o incluso llegue a romperse. Esto puede ocurrir con cualquier vínculo que compartamos, pero sobre todo se da en las relaciones de pareja. Al fin y al cabo, nuestra pareja es la persona con la que solemos pasar más tiempo, más en el caso de convivir con ella.

Tal vez usted y su pareja difieran en otra área clave, como la forma en que expresan las críticas. Uno de ustedes es muy directo, pero el otro se enorgullece de ser el máximo diplomático. Por lo tanto, no solo se involucran en discusiones cuando uno expresa un comentario abiertamente crítico al otro, sino que esto también crea tensión en su círculo más amplio de familiares y amigos.

La idea de que los socios tienen formas típicas de interactuar que se repiten está detrás de una nueva investigación de Jenna Rice y sus colegas de la Universidad de Clark (2022). Al pasar por el proceso de "etiquetado de patrones de relación" (RPL), debería ser posible, sostienen los autores, mejorar la salud de su relación e incluso la salud física tanto de usted como de su pareja.

- Etiquetado de patrón de relación

RPL requiere que las parejas miren honesta y detenidamente sus formas típicas de interactuar entre sí para buscar temas repetidos. Como método de terapia de pareja, Rice et al. proponen que RPL podría ayudar a los consejeros a trabajar con parejas para sacar estos temas de su vida diaria y ayudar a cambiar la dinámica que está erosionando la calidad de su intimidad.

Esto puede sonar como un proceso intimidante y, de hecho, los investigadores de Clark U. reconocen que puede ser difícil sumergirse en un diagnóstico tan potencialmente doloroso de usted y su pareja. Para mitigar la negatividad a la que podrían conducir tales señalamientos, Rice y sus coautores sugieren el valor de usar "marcos relacionales". Usar el lenguaje para "enmarcar" su relación puede ayudar a "transformar experiencias previamente aversivas en experiencias más tolerables o aceptables".

La lógica detrás de este enfoque es simple. Digamos que eres tú quien insiste en poder rastrear a tu pareja (no para acecharla, sino para sentirse tranquilo de que está a salvo). En RPL, le daría a este comportamiento un nombre que evocaría una "metáfora" o "imagen". Esta imagen, a su vez, podría ayudar a tu pareja a comprender de dónde proviene el comportamiento. Lo que es más importante, esto debe ser sin prejuicios, proporcionando una abreviatura para que las parejas la usen cuando intenten cambiar sus RPL. Incluso podría ser humorístico. Como verá en los 12 RPL que siguen, el nombre, en este caso, sería "cactus" y el compañero más distante sería "helecho".

- [Cómo nos enamoramos](#)
- [5 etapas de las relaciones íntimas](#)
- [Cómo la culpa puede destruir la intimidad de una relación](#)

- El valor de identificar su etiqueta de patrón de relación

Los 124 estudiantes (graduados y no graduados) participantes en su estudio identificaron sus propios RPL al leer las descripciones de cada patrón. Luego completaron una discusión con guion que enfatizaba extraer las "razones comprensibles" de cada compañero para comportarse como lo hicieron para estimular la comprensión empática. La intervención también incluyó información sobre la "inevitabilidad intachable de la 'fricción' en las relaciones cercanas".

En los tres puntos de prueba, el segundo de los cuales involucró la intervención experimental, los autores demostraron efectos favorables, en comparación con los controles, en las medidas de intimidad, aceptación de la pareja y satisfacción general. Los efectos fueron estadísticamente significativos, pero objetivamente pequeños. Además, aquellos que completaron las tres fases del estudio fueron más altos en intimidad y satisfacción en la relación antes de la intervención.

Los autores reconocieron estas limitaciones y sugirieron que su trabajo podría proporcionar el trampolín para futuros estudios mejor controlados. Aun así, el concepto de RPL es intrigante y, como Rice et al. sugieren, muestra el valor de abordar el lenguaje como un "marco" para la terapia de pareja en comparación con solo abordar los componentes emocionales de la relación de pareja.

Encontrar su propia etiqueta de patrón de relación

Con estos antecedentes en mente, es hora de pasar a los 12 RPL, extraídos de los materiales complementarios del artículo. ¿Qué patrón describe mejor el tuyo?

- Cactus/helecho: un compañero busca cercanía regular (por ejemplo, el rastreador de teléfonos inteligentes) y el otro prefiere su privacidad.
- Introvertido/extrovertido: un socio necesita tiempo a solas para recargar, y el otro necesita estar con personas para recargar. Quizás prefieras pasar tus vacaciones dando paseos tranquilos, pero tu pareja solo se siente viva mientras puede socializar con gente nueva.
- Acercamiento/retirada: a diferencia del cactus/helecho, este patrón se refiere más directamente a la búsqueda de conexión e interacción de un compañero con el compañero que, a su vez, se siente abrumado.
- Emocional / lógico: un compañero deja que su corazón gobierne, mientras que el otro adopta un enfoque más racional de resolución de problemas en las situaciones.

- Criticar/defender: Uno de los miembros de la pareja persigue al otro de manera regular, lo que lleva al otro a recurrir a la autodefensa.
- Evitación mutua: a diferencia del tira y afloja de otros RPL, en este patrón, ninguno de los dos quiere hablar sobre los problemas en su relación.
- Culpa mutua: ambos socios se señalan con el dedo.
- Montañas/montañas de arena: un miembro de la pareja exagera constantemente el alcance de los problemas de su relación, mientras que el otro los minimiza.
- Gastador/ahorrador: Los socios difieren con respecto a los asuntos financieros.
- Profesor/estudiante: Un compañero siente que debe/debe instruir al otro, lo que podría crear problemas cuando el "estudiante" no quiere que se le enseñe.
- Soñador/realista: uno de los miembros de la pareja fantasea con la vida romántica que comparten, pero el otro adopta un enfoque más realista.
- Convencional/no convencional: un socio disfruta de la continuidad del día a día, pero el otro disfruta de las "escapadas no convencionales".

Es posible que hayas encontrado más de uno que parece caracterizar tu relación. Sin embargo, recuerde que, en el estudio de Clark U., ambos socios completaron este ejercicio juntos. Verificar su propia evaluación con su pareja podría proporcionar el primer paso no solo para determinar qué RPL se adapta mejor a su relación, sino también para obtener información sobre esas "razones comprensibles" que llevan a cada uno de ustedes a comportarse como lo hacen.

En resumen, las relaciones pueden ser difíciles de encasillar. Al usar el RPL como guía, es posible que usted y su pareja no encuentren el "uno" que se adapte a usted, pero el proceso puede ayudar a promover una mayor empatía y, en última instancia, satisfacción a medida que construye hacia el futuro.

Fuentes: Rice, J., McTernan, M. y Córdova, J. (2022). La influencia del etiquetado de patrones de relación en la intimidad, la aceptación y la satisfacción de la relación. Revista de Terapia Marital y Familiar. doi: 10.1111/jmft.12623