



El refuerzo intermitente: por qué cuesta tanto desengancharse de una pareja que te trata mal

Descripción



Cuando vemos a un amigo en una relación que no le hace feliz y sigue quejándose, nos preguntamos: si no está bien, ¿por qué no dejarlo estar? Eso sería lo más lógico: ¿Por qué tener una relación que te hace sufrir, no? La respuesta es compleja (¿quizás está saliendo con una persona narcisista y manipuladora? ¿Quizás emocionalmente dependiente?), pero puede tener mucho que ver con un mecanismo llamado refuerzo intermitente.

Video.

Razones por las que engañamos a nuestra pareja

¿Qué es el refuerzo intermitente? Te puede sonar familiar: conoces a una persona, todo es perfecto, te quiere, tú lo amas, hay pasión y conversación en todo momento. De repente se te acaban los mensajes, tienes que insistir en quedar, eres muy exigente. Intentas acercarte, volver al principio, no entiendes lo que ha cambiado.

Quizás estés cansado de insistir, o decidas darle más espacio. Funciones! Esa persona vuelve. No es como el principio, pero casi. No te relajas como lo hiciste entonces, ¿se irá de nuevo? Oh bien. Y harás cualquier cosa para recuperar su amor y atención, incluso cuando te vuelvas cada vez menos y menos feliz.

Refuerzo intermitente y control de la conducta.

El refuerzo intermitente es un término desarrollado por el psicólogo y filósofo social B.F. Skinner como parte de sus teorías sobre el control de la conducta. En un experimento con ratas, les enseñaron a los animales que cada vez que presionaban una palanca obtenían comida.

Entonces empezaron a darles comida indiscriminadamente. Esperaban que los roedores se aburrieran y buscaran comida en otros lugares, pero sucedió exactamente lo contrario: se obsesionaron con tirar de la palanca con la esperanza de conseguir comida, y su salud se deterioró.

¿Qué hace que una relación en la que entra en juego el refuerzo intermitente sea tan difícil de romper y luego tan difícil de superar? Entre otras cosas, no es una relación, es una adicción. El Refuerzo Intermitente es un mecanismo que también funciona en ciertos juegos de azar que también están activos, como B. máquinas tragamonedas. ¿Y por qué es más probable que las personas se enamoren de parejas que a veces aman ya veces no (es decir, nunca aman)? Ciertamente tiene algo que ver con la infancia (y no pretende ser freudiano).

Ross y Rachel de "Friends": la cara amable de "Ni contigo ni sin ti puedo curar mis enfermedades". /

Amigos

Si nuestros padres nos dieron lo que necesitábamos emocionalmente cuando éramos niños (y luego no y luego sí), es más probable que nos atraigan como adultos personas que nos tratan de la misma manera. Incluso que intentemos "arreglar" ese defecto de la infancia (que muy probablemente nuestros padres no sabían o lo hicieron de mala fe) a través de esta relación amorosa. Pero esto no es posible.

Lo que podemos hacer es "arreglar" nuestra relación con nosotros mismos: darnos el amor que necesitamos para que si alguien no nos lo devuelve, sepamos buscar en otro lado... y no seguir accionando la palanca.

Fecha de creación

marzo 2023