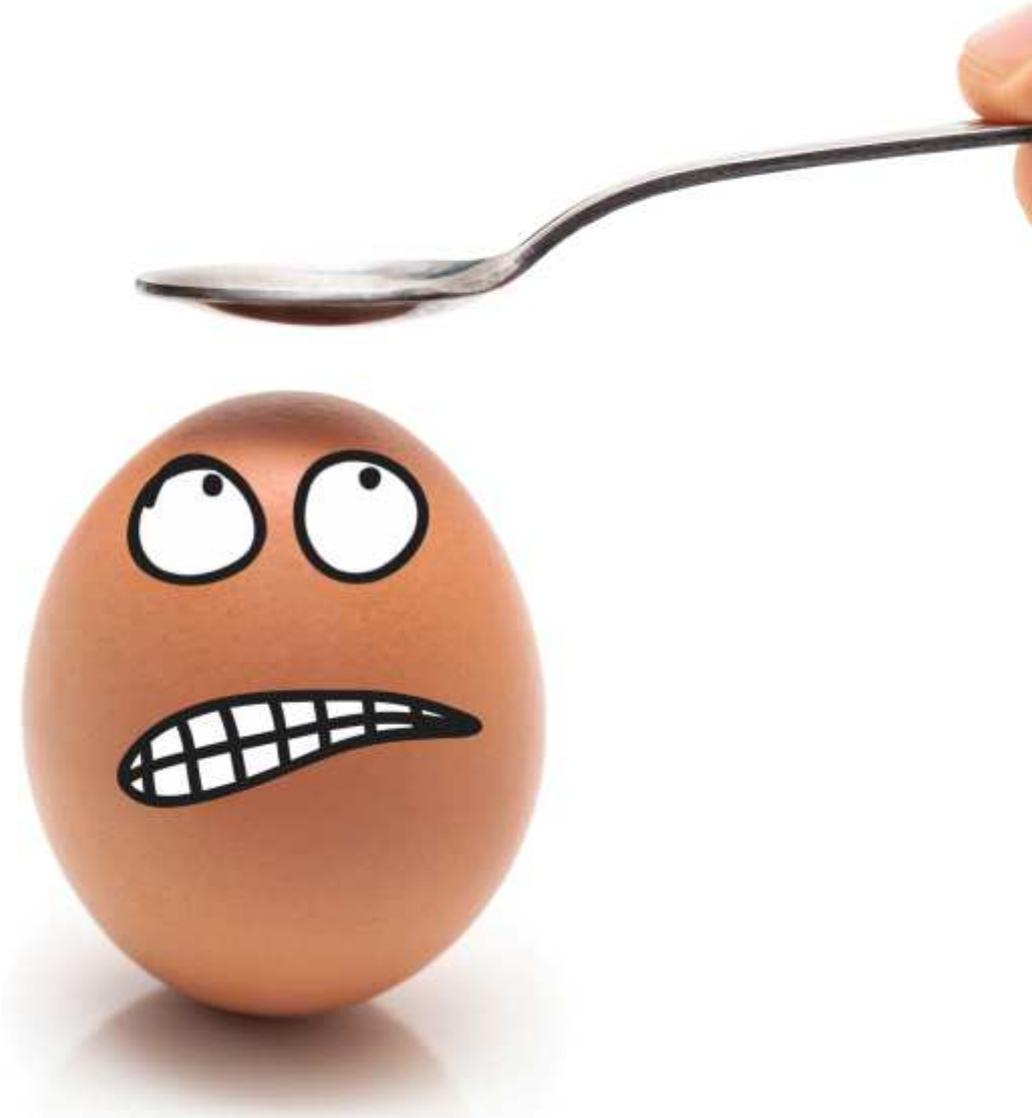


¿Por qué somos más agradables con los extraños que con las personas que amamos?

[Jennifer Delgado](#)

<http://www.rinconpsicologia.com/2015/06/por-que-somos-mas-agradables-con-los.html>



Se trata de una situación bastante común en la que prácticamente todos hemos incurrido más de una vez: somos más agradables con los extraños que con las personas que más amamos. Nos resulta más fácil darle una negativa a alguien cercano que a una persona prácticamente desconocida, nos enfadamos más con quienes amamos que con el resto y perdemos más rápido la paciencia. ¿Por qué?

Te conozco, me conoces, *ergo* discrepamos

Las razones que nos llevan a ser más agradables con los desconocidos que con las personas que amamos son varias, en la mayoría de los casos se superponen, llegando a formar un cóctel peligroso que, si no detectamos y controlamos a tiempo, puede dinamitar nuestras relaciones desde dentro.

1. Mayor conocimiento. La sabiduría popular afirma que el problema se halla en la familiaridad. En práctica, al conocer mejor a una persona, descubrimos hábitos, manías y defectos que comienzan a molestarnos y generan una gran dosis de descontento. Al contrario, cuando nos relacionamos con una persona a la que prácticamente no conocemos, en realidad nos estamos relacionando con una imagen ficticia, que utilizamos como referente hasta que lleguemos a conocerla profundamente. Sin embargo, esta explicación es tan solo la punta del iceberg.

2. Disminución de la tolerancia. La familiaridad no es la única causa de las fricciones en nuestras relaciones personales más íntimas. De hecho, es bastante improbable que todas las características que amábamos de la otra persona, de repente comiencen a molestarnos. En verdad, lo que sucede es que la [tolerancia](#) hacia lo que nos desagrada disminuye con el paso del tiempo. Esas cualidades “negativas” tienen un efecto acumulativo, por lo que llega un punto en el que nos resulta más complicado poder tolerarlas y, como resultado, nos irritamos y perdemos la paciencia con mayor rapidez.

3. Escaso autocontrol. La familiaridad también hace que bajemos la guardia, sobre todo en términos de [autocontrol](#). Al sentirnos más cómodos con una persona, también somos más propensos a decir lo que pensamos y expresar nuestros sentimientos con mayor libertad. Por una parte, se trata de algo positivo porque nos permite liberarnos de las máscaras sociales y relacionarnos desde lo más profundo de nuestro “yo”. Sin embargo, también encierra el riesgo de que demos rienda suelta a la ira, la insatisfacción y las recriminaciones. Mientras que con un desconocido medimos muchísimo nuestros actos y palabras, con una persona cercana solemos ser más expansivos, lo cual puede dar pie a discusiones y fricciones en la relación.

¿Qué podemos hacer?

Obviamente, no queremos ser desagradables con las personas que se encuentran a nuestro lado e incluso nos sentimos culpables cuando lo hacemos. ¿Cómo remediarlo?

1. Haz una pausa en el día a día y subtrae a las personas que amas de tu vida

El objetivo es generar una sensación de gratitud. Y nada produce más [gratitud](#) que la sensación de pérdida. De hecho, se ha demostrado que somos capaces de imaginar la pérdida de una persona de manera muy concreta y eso es suficiente para sentirnos agradecidos por el simple hecho de tenerla a nuestro lado.

Puedes hacer una pequeña pausa en tu día para pensar en las mil formas que existen para que las personas que amamos nos abandonen. De hecho, regresar a casa y encontrarlas, es casi un pequeño milagro cotidiano del cual casi nunca somos conscientes. Si imaginas lo más vívidamente posible cómo te sentirías estando solo, es más fácil que se desencadene esa reacción emocional y que te sientas agradecido por tener a esa persona junto a ti.

También es válido imaginar cómo enfrentarías esos momentos que normalmente compartís, que habéis convertido en una rutina agradable, como puede ser dormir juntos, cenar o simplemente salir a caminar. Es probable que experimentes una insondable sensación de vacío.

2. Pasa tiempo con esas personas, en compañía de otras

Quiénes somos es el resultado, en gran medida, de con quien estamos. De hecho, es probable que hayas notado que te comportas de manera diferente cuando estás en familia, con tus amigos o con tus compañeros de trabajo. Tenemos diferentes “yo” y cada uno se manifiesta en dependencia de las personas que nos rodean.

Por eso, es conveniente que pasemos tiempo con las personas que amamos en diferentes contextos, de manera que salgan a la luz esos diferentes “yo”. De hecho, si a menudo te comportas con los demás de forma más agradable, paciente y gentil, es conveniente hacer este ejercicio para que puedas reencauzar esos comportamientos positivos hacia la persona que amas. En muy poco tiempo la dinámica en vuestra relación cambiará positivamente.

Además, se trata de un ejercicio excelente para conocer con mayor profundidad al otro y, a la vez, permitir que descubra nuestras diferentes facetas. Recuerda que las relaciones no deberían limitar tu “yo” sino contribuir a que este sea más grande.

3. Toma un descanso de esas personas, para crecer

No se trata de pedir tiempo porque necesitas reflexionar o recargar la tolerancia porque de esta forma, cuando vuelvas a la relación, todo será como antes. Se trata de tomarte un tiempo para poner las cosas en perspectiva, para adquirir una visión nueva y mejorada de la relación.

Se trata de salir al mundo, solo, para relacionarte con otras personas que puedan sacar a la luz la mejor versión de ti. Al crecer como persona, podrás aportar mucho más a la relación, haciendo que esta sea más madura. A la misma vez, apreciarás mucho más a la persona que tienes a tu lado, por lo que serás más paciente y gentil de manera natural.

Considera que, de cierta forma, cuando estamos en una relación somos mucho más que dos personas interactuando, se crea una tercera persona: la persona que somos juntos, una fusión de la influencia recursiva que

cada uno ejerce sobre el otro. Por tanto, como las personas que nos rodean a menudo ejercen más control sobre lo que sentimos que nosotros mismos, y como nosotros tenemos más control sobre sus emociones que ellos mismos, también se trata de asumir la responsabilidad de sacar la mejor versión de los demás. Y para eso, es necesario crecer y madurar.

Advertencia final: No dejes que los demás saquen tu peor “yo”

No debemos engañarnos, diferentes personas sacan a la luz aspectos distintos de nosotros mismos. Cuando conocemos a alguien, mostramos nuestro mejor “yo” pero a medida que pasa el tiempo, esa identidad va cambiando.

En las relaciones, esos pequeños cambios deben generar una reacción en el otro, en aras de que esa tercera persona que hemos construido juntos, se adecue a las nuevas circunstancias. Después de meses o años, el “yo” que el otro saca de nosotros puede ser una identidad completamente diferente de la inicial, y puede ser que ese nuevo “yo no nos guste ni nos satisfaga.

Esto significa que, en determinados casos, cuando la persona que está a nuestro lado solo saca lo peor de nosotros y genera una sensación de [insatisfacción constante](#), ha llegado el momento de alzar el vuelo y explorar otros horizontes.

[Rincón de la Psicología](#) ~ 11:19