

Tema 7: RELACIONES INTERPERSONALES ÍNTIMAS

7.1 INTRODUCCIÓN

La satisfacción global de la vida tiene mucho que ver con el estado de las relaciones interpersonales íntimas, ya que estas afectan a tres de los componentes de la felicidad: el **afecto positivo** (alegría), la **satisfacción vital**, y la **salud física y mental**.

7.2 EL INICIO DE LA RELACION: ATRACCION INTERPERSONAL

Hay cuatro principios relacionados con la atracción interpersonal:

Principio de semejanza

Hay una relación positiva entre semejanza y atracción interpersonal teniendo en cuenta actitudes: **“Paradigma del falso desconocido”**: a mayor semejanza en las respuestas mayor atracción -> **Ley de la atracción**: hay una relación lineal directa entre nivel de atracción y proporción de actitudes similares.

La **hipótesis del emparejamiento de Murstein** (1970) sostiene que el nivel de atractivo (rasgos físicos) de la pareja tiende a ser semejante, si bien la semejanza no es tan clara.

Respecto a los rasgos psicológicos, no existe mucha evidencia a favor del **principio de complementariedad** (atracción por personas con rasgos complementarios). En cualquier caso, hay ocasiones en las que no actúa este principio, y se tiende a buscar complementariedad.

Principio de proximidad

El mismo entorno nos proporciona mayores oportunidades de interacción social, pudiendo surgir la atracción a partir de dicha interacción. También puede ser debido al **efecto de “mera exposición”**, según el cual tienden a caernos mejor personas que vemos frecuentemente antes que desconocidos.

Principio de reciprocidad

Nos sentimos atraídos por aquellas personas a las que creemos agradar. Ejerce un fuerte efecto de atracción mucho mayor que la semejanza.

Aumento de la atracción bajo condiciones de estrés y ansiedad

Aumenta el deseo de contacto social, sobre todo con personas que están en la misma situación (experimento del puente-> sentimos las mismas sensaciones físicas que cuando vemos a alguien atractivo).

7.3 CONSOLIDACION DE LA RELACION

Teoría triangular del amor (Sternberg 1989, 2000)

Los 3 componentes del amor:

- **Intimidad:** alude a los componentes que se dan en una relación humana que fomentan la proximidad, el vínculo y la conexión. Componente estable y controlable.
- **Pasión:** es un intenso deseo de unión con la otra persona. Puede conducir a la intimidad o viceversa. Disminuye con el tiempo (los otros 2 suelen aumentar).
- **Decisión-compromiso:** la 1ª hace referencia al corto plazo y la 2ª al largo. Componente estable y controlable.

TIPOS DE AMOR	COMPONENTE		
	INTIMIDAD	PASION	COMPROMISO
AUSENCIA DE AMOR	NO	NO	NO
AGRADO	SI	NO	NO
ENCAPRICHAMIENTO	NO	SI	NO
AMOR VACIO	NO	NO	SI
AMOR ROMANTICO	SI	SI	NO
AMOR COMPAÑERO	SI	NO	SI
AMOR NECIO	NO	SI	SI
AMOR COMPLETO	SI	SI	SI



- El *agrado* es el tipo de amor que suele definir la **amistad**.
- *Encaprichamiento*: amor a primera vista. Puede disiparse rápidamente.
- *Amor vacío*: matrimonios de conveniencia
- *Amor romántico*: el de las películas y la literatura
- *Amor compañero*: pareja con muchos años de convivencia, pasión disminuida
- *Amor necio*: casarse sin haberse conocido

La asimetría de sentimientos en la pareja puede ser síntoma de inestabilidad en la relación.

El amor como inclusión de los otros en el yo

El modelo de expansión del yo (para incluir a la persona amada) formulado por Aron y Aron (1986, 1996) sostiene que la expansión del yo es una motivación humana básica, es reforzante, y se manifiesta en 4 planos:

1. Plano **material** se satisface con la obtención de posesiones e influencia social
2. Plano **intelectual** se satisface aumentando nuestros conocimientos
3. Plano **social** a través de la identificación con otras personas
4. Plano **trascendente** a través de la comprensión de nuestro lugar en el universo

La intimidad en las relaciones implica un cierto solapamiento entre el yo de los dos miembros de la pareja (expansión). Por eso es tan importante el enamoramiento.

Hay una alta correlación entre la **escala IOS** y:

- La **¿duración?** y **satisfacción** de la pareja
- la **semejanza** percibida con la pareja (menor correlación)

Escala de inclusión de los otros en el yo (IOS. *Other in the Self Scale*)



Estilos de apego en las relaciones de pareja

La **teoría del apego de Bowlby** (1969/1982) explica los tipos de vínculo que un niño establece con sus cuidadores -> madre, y que luego se trasladan a la edad adulta en la pareja:

	Infancia	Edad adulta
Apego seguro	Preocupación ante el abandono y recuperación rápida al volver la madre	Comodidad teniendo cierta dependencia de la pareja
Apego evitador	Poca preocupación y tiende a evitarla cuando vuelve	Incomodidad en relaciones demasiado cercanas y desconfianza en los otros
Apego ansioso	++ preocupación y comportamiento conflictivo al volver	++ demanda de intimidad y atención. Preocupación ++ ante un posible abandono

Brennan, Clark, y Shaver (1998) proponen dos escalas con 18 items cada una para medir los estilos de apego, midiendo los niveles de ansiedad y evitación de la intimidad. El estilo de apego seguro, tiene una puntuación baja en ambas escalas.

Conclusiones de un estudio sobre atracción interpersonal y otras variables relevantes en las relaciones de pareja (estudio realizado en España):

- Es más importante el ajuste entre pareja real y pareja ideal que tenemos en mente
- En el primer periodo de relación, las discrepancias entre nosotros-pareja real y pareja real-pareja ideal son menores. Las relaciones negativas son más fuertes cuando es mayor la diferencia entre la autopercepción y la percepción de la pareja ideal.
- La escala de inclusión de los otros en el yo es el mejor predictor de la satisfacción
- Hay baja correlación entre la semejanza yo-pareja actual y la IOS
- No existe correlación entre la IOS y el tiempo de relación. La duración no está relacionada con las variables de bienestar psicológico, sino con la calidad de la relación
- La satisfacción con la relación tiene que ver de forma positiva con variables que indican bienestar psicológico, como autoestima y autoeficacia

7.4 DISOLUCION DE LAS RELACIONES

Tres aproximaciones: psicológica, clínica, **psicosocial**. Las 3 concuerdan en las causas:

Problemas de comunicación

No deterioran los conflictos sino la manera en que la pareja los gestiona.

En las parejas problemáticas se produce una escalada del conflicto a través de los cuatro jinetes del apocalipsis matrimonial según Gottman: **crítica, desdén, estar a la defensiva y alejamiento**.

Las mujeres afrontan en mayor medida los conflictos, son más expresivas emocionalmente y los estados de ánimo son más extremos. Los hombres son menos expresivos y recurren en mayor medida que las mujeres a conductas defensivas y de retirada del conflicto.

Los celos

Emoción que surge ante la sospecha real o imaginada de una amenaza a una relación que consideramos valiosa.

Según la **perspectiva evolucionista** son un mecanismo adaptativo cuyo objetivo es garantizar la reproducción. La amenaza principal para los hombres es que la mujer tenga hijos con otro hombre (**infidelidad sexual**). Para la mujer, que el hombre se **implique emocionalmente** con otra mujer puede poner en peligro los recursos necesarios para su supervivencia.

Según la **perspectiva cultural** los celos se conciben en función de las normas sociales existentes en determinada cultura y en un momento concreto acerca de la propiedad sexual. La percepción de amenaza es diferente en hombre y mujeres debido a que en el proceso de socialización adquieren diferentes creencias. Para cada sexo es más estresante la infidelidad que con alta probabilidad implica la otra (sexual para los hombres, emocional para las mujeres).

La reacción de celos se genera cuando, mediante la **comparación social**, son cuestionados frente a un rival aquellos ámbitos relevantes para el auto-concepto de la persona.