



1. INTRODUCCIÓN

Desde que nacemos tenemos necesidad de formar vínculos con otros. Ningún intento de comprender la conducta humana puede tener éxito hasta que comprendamos las relaciones íntimas que constituyen el núcleo de la condición humana.

Las relaciones sociales íntimas afectan a tres de los componentes de la felicidad: el afecto positivo (alegría), la satisfacción vital, y la salud física y mental. La Psicología Social aborda las relaciones interpersonales desde una metodología científica, de esta manera se persigue que el conocimiento adquirido sea fiable, válido y pueda ser replicado por otros investigadores.

2. EL INICIO DE LA RELACIÓN: ATRACCIÓN INTERPERSONAL

“Quién se siente atraído por quién y por qué razones”

Según Reis, hay 4 principios importantes relacionados con la atracción interpersonal:

El principio de semejanza

Las personas tienden a sentirse atraídas por personas semejantes a ellas.

Respecto a las actitudes:

Paradigma del falso desconocido: Experimento en el que los participantes complimentan un cuestionario de actitudes y posteriormente se les informa de las respuestas que un desconocido ha dado al mismo cuestionario. A mayor semejanza de las respuestas, mayor es la atracción expresada hacia dicho desconocido.

Ley de la atracción (Byrne): Existe una relación lineal directa entre el nivel de atracción y la proporción de actitudes similares. (Aunque estas actitudes similares puedan haberse ocasionado por la adaptación de uno de los miembros de la pareja al otro).

Dejando de lado el campo de las actitudes, la relación entre atracción y semejanza no está tan clara ya que por ejemplo, tener rasgos físicos semejantes no hace que nos atraiga más una persona. Lo que sí ocurre es que tiendan a unirse individuos con un nivel de atractivo semejante, esto recibe el nombre de **hipótesis del emparejamiento**.

En cuanto a los rasgos psicológicos, existen una serie de autores que sostienen que, nos sentimos atraídos por aquellos que tienen las características que nos gustaría tener a nosotros (yo ideal). Sin embargo, no existe demasiada evidencia a favor del **principio de complementariedad** que sostiene que nos sentimos atraídos por personas que presentan rasgos complementarios a los nuestros.

Cuadro 7.2: Estudio meta-analítico sobre los efectos de la semejanza en la atracción interpersonal: La semejanza percibida ejerce un mayor efecto que la real en los procesos de atracción, lo cual puede tener consecuencias negativas en las relaciones íntimas cuando llega a detectarse la ausencia de semejanza.



Explicaciones de porqué nos sentimos atraídos hacia otras personas parecidas a nosotros:

- a) Nos ayudan a validar nuestro autoconcepto y forma de ver el mundo.
- b) La interacción suele ser más agradable al compartir gustos e intereses.
- c) Al compartir intereses y ambientes, es más probable que tengamos interacciones con personas semejantes a nosotros.

Sin embargo, el principio de semejanza no actúa en todos los casos y puede haber determinados aspectos en los que se busque la complementariedad.

El principio de proximidad

Personas que tenemos cerca es probable que acaben convirtiéndose en nuestros amigos o parejas, ya que las personas a las que vemos con frecuencia tienden a caernos mejor que las que nos son desconocidas, es lo que se conoce como el efecto de **mera exposición**.

Cuadro 7.3: Investigaciones sobre los efectos de la mera exposición en la atracción interpersonal: Varios experimentos que ilustran que la repetición tanto de personas como de fotografías hace aumentar el agrado del observador ante una situación inicial neutra.

Sin embargo, varios estudios han demostrado que una exposición prolongada a un estímulo, o una actitud inicial negativa hacia el estímulo invierten este efecto, es decir, las actitudes hacia el estímulo empeoran.

El principio de reciprocidad

Nos sentimos atraídos por aquellas personas a las que creemos agradar. Es decir, respondemos positivamente a quienes les gustamos. Además, la reciprocidad ejerce mayor efecto en la atracción que la semejanza de actitudes.

El aumento de la atracción bajo condiciones de ansiedad y estrés

Bajo condiciones de ansiedad y estrés aumenta el deseo de contacto social, sobre todo con las personas que están en la misma situación.

Cuadro 7.4: Un experimento sobre el aumento de la atracción en situaciones estresantes.

Curioso experimento en el cual había dos grupos de hombres, cada grupo iba pasando por un puente distinto de manera individual. Uno de los puentes era moderno y seguro mientras que el otro era viejo. A mitad de camino los abordaba una investigadora que les explicaba que estaba haciendo un estudio y les dejaba el número de teléfono para que la llamaran en los próximos días. Los integrantes del grupo que cruzaba el puente viejo la llamaron mucho más que los que cruzaban el puente nuevo. Esto se debe a que atribuían la aceleración de su corazón (por estar en el puente viejo) a sentir una atracción por la entrevistadora.

3. LA CONSOLIDACIÓN DE LA RELACIÓN

Aquí se estudiará qué ocurre cuando una relación basada en una atracción inicial pasa a convertirse en una relación de pareja.



Las distintas clases de amor

Nos centraremos en el amor de las relaciones de pareja, también llamado “amor romántico”

La teoría triangular del amor

Sternberg: El amor tiene 3 componentes básicos relativamente independientes entre sí: la intimidad, la pasión y la decisión/compromiso.

Intimidad: Aquellos componentes que fomentan la proximidad, el vínculo y la conexión entre las personas implicadas en la relación. (Deseo de promover el bienestar de la persona amada, sentirse feliz con ella, contar con su apoyo, etc.)

Pasión: Intenso deseo de unión con la otra persona. (Sexualidad)

Decisión/compromiso: (de estar juntos). Tiene un componente a corto plazo (decidir formar pareja con la otra persona) y otro a largo plazo (compromiso de continuar la relación).

De la combinación de los tres componentes surgen distintos tipos de amor ([Tabla página 265](#))

Ausencia de amor: No existe ninguno de los 3 componentes

Agrado: Sólo existe intimidad ([relaciones de amistad](#)).

Encaprichamiento: (pasión sin intimidad ni compromiso): Se produce cuando hay una fuerte atracción por la otra persona.

Amor vacío: Compromiso sin intimidad ni pasión. ([matrimonios de conveniencia](#)).

Amor romántico: Combina pasión e intimidad. ([el amor de los libros y las películas](#))

Amor compañero: Combina intimidad y compromiso ([pareja tras muchos años de convivencia en donde ha descendido la pasión pero continúa la vinculación emocional y el compromiso de vivir juntos](#)).

Amor necio: Cuando la pasión lleva al compromiso son tener un conocimiento previo de la otra persona ([casarse a la semana de haberse conocido](#)).

Amor completo: Cuando se dan los tres componentes del amor.

El amor como inclusión de los otros en el yo

La intimidad en las relaciones implica un cierto solapamiento entre el yo de los dos miembros de la pareja. La inclusión de los otros en el yo se inserta dentro del marco más general del **modelo de la expansión del yo** (*Aron y Aron*), este modelo sostiene que la expansión del yo es una motivación humana básica que puede manifestarse, al menos, en cuatro planos diferentes y satisfacerse por diversos medios.

- Plano material (con la obtención de posesiones e influencia social),
- Plano intelectual (por medio del aumento de nuestros conocimientos),
- Plano social (a través de la identificación con otras personas), y
- Plano trascendente (a través de la comprensión de nuestro lugar en el universo).

Cuando estamos enamorados, nuestro yo se expande para incluir a la persona amada y pasamos a compartir su experiencia, sus aficiones, amistades, conocimientos y recursos.

Figura 7.2: Escala de inclusión de los Otros en el Yo (Inclusion of Other in Self Scale, (IOS). [Página 267](#), de manera gráfica nos muestra cómo es nuestra relación de pareja.



Los IOS a pesar de tener un único ítem, muestran buenos índices de fiabilidad y correlación con otras escalas de intimidad en las relaciones.

Se ha confirmado que la inclusión de la pareja en el yo está relacionada con la duración y con la satisfacción de la relación.

Los estilos de apego en las relaciones de pareja

Además del amor y sus componentes, hay otros factores que influyen en la duración y satisfacción en las relaciones de pareja. Se trata de los estilos de apego.

Bowlby formuló la teoría del apego para explicar los diferentes tipos de vínculos que un niño puede establecer con sus cuidadores.

Apego seguro: Muestran preocupación cuando su madre abandona la sala donde se realiza el experimento pero se recuperan con rapidez.

Apego evitador: Muestran poca preocupación cuando su madre se va y tienden a evitarla cuando vuelve.

Apego ansioso: Muestran una preocupación extrema ante el aparente abandono de la madre y exhiben comportamientos conflictivos ante su regreso, por ejemplo, aferrándose a ella y rechazándola después.

Y los distintos tipos de apego de la infancia pueden trasladarse a la edad adulta, en concreto al ámbito de las relaciones de pareja:

Apego seguro: Capacidad de la persona para establecer relaciones íntimas y sentirse cómoda teniendo una cierta dependencia de la pareja, o dejando que la pareja dependa de ella.

Apego evitador: Incomodidad cuando las relaciones son demasiado cercanas y desconfianza en las otras personas, que le llevaría a evitar depender de ellas y a mostrar una cierta frialdad o incapacidad para expresar los sentimientos.

Apego ansioso: Demandar constantemente mayor intimidad y atención por parte de su pareja y mostraría preocupación desmedida ante un posible abandono.

Cuadro 7.6: Características de los estilos de apego a través de los estudios

Estilo de apego ansioso

- Relación negativa con autoestima y autoeficacia.
- Sensibles ante los agravios, desaires y amenazas, y reaccionan de manera desproporcionada ante los acontecimientos.
- Se muestran atraídas ante otras personas ansiosas.

Estilo de apego evitador

- No se encuentra relación entre este estilo y la autoestima.
- Relaciones negativas con autoeficacia.
- Tienden a negar sus debilidades, suprimiendo las emociones y recuerdos negativos.
- Menos tendencia a mostrar sus sentimientos y emociones.
- Atraídas hacia otras personas evitadoras.



Características comunes de ambos estilos

- Relación negativa con la satisfacción en la relación.
- Describen a su pareja y amigos en términos negativos.
- Al contrario de lo que ocurre con estos estilos, la seguridad en el apego facilita la formación, consolidación y mantenimiento de relaciones de pareja duraderas y satisfactorias.

4. LA DISOLUCIÓN EN LAS RELACIONES

Hay 3 grandes aproximaciones a la hora de abordar la disolución en las relaciones:

- a) **La aproximación sociológica:** Qué variables sociodemográficas pueden predecir la ruptura de las relaciones (religión, edad, duración noviazgo, etc.)
- b) **Aproximación clínica:** El interés se centra en el diseño de intervenciones terapéuticas que permitan mejorar las relaciones de pareja.
- c) **Aproximación psicosocial:** (la de este capítulo): Buscar y contrastar empíricamente teorías que permitan explicar la creación, mantenimiento y disolución de las relaciones.

Entre estas aproximaciones existe un acuerdo acerca de las causas principales que contribuyen al deterioro de la relación. Dos de las más importantes son: los problemas de comunicación y los celos.

Problemas en la comunicación

Lo que deteriora una pareja no es la aparición de un conflicto (cosa normal en cualquier interacción) sino la manera en que las parejas gestionan el conflicto.

Cuando las parejas se llevan bien exhiben conductas que buscan disminuir el conflicto. Por su parte, en las parejas con problemas se produce una escalada del conflicto a través de lo que Gottman llama:

Los 4 jinetes del Apocalipsis matrimonial: crítica, desdén, estar a la defensiva y alejamiento.

También existen diferencias de género en conducta marital:

Ellas: Afrontan en mayor medida los conflictos, son más expresivas emocionalmente y sus estados de ánimo son más extremos que los de los hombres.

Ellos: Son menos expresivos emocionalmente y recurren en mayor medida que las mujeres a conductas defensivas y de retirada ante un conflicto.

Los celos

El término celos hace referencia a una emoción que surge ante la sospecha real o imaginaria de amenaza a una relación que consideramos valiosa. **Dos enfoques explican este fenómeno:**

Enfoque evolucionista: Los celos son un mecanismo adaptativo cuyo objetivo es garantizar la reproducción y propagación de los genes.

Para los hombres la principal amenaza es que su pareja tenga hijos de otro hombre, es decir, la infidelidad más amenazante es la sexual.



CAPÍTULO 7: RELACIONES INTERPERSONALES ÍNTIMAS

Para las mujeres lo más amenazante es que su pareja se implique emocionalmente en una relación ya que puede poner en peligro los recursos necesarios para la supervivencia de su descendencia. Por lo tanto, en las mujeres los celos se producirán en mayor medida ante una infidelidad emocional.

Enfoque cultural: La percepción de amenaza es diferente en hombres y mujeres debido a que en el proceso de socialización adquieren diferentes creencias sobre el tipo de infidelidad que implicará en mayor medida al otro tipo.

Los hombres creen que si una mujer mantiene relaciones sexuales con otra persona es porque está vinculada emocionalmente con ella, pero no al contrario. Por lo tanto la infidelidad sexual es la que provoca los celos.

Las mujeres: creen que si un hombre es infiel emocionalmente también lo será sexualmente pero no al revés, por lo que perciben como más estresante la infidelidad emocional.

Aunque las dos perspectivas parecen contrarias, en realidad se trata de lo mismo.

Otro de los aspectos investigados en relación con los celos es las características del rival. Desde esta perspectiva, la reacción de celos se genera cuando, mediante la comparación social, son cuestionados frente a un rival, aquellos ámbitos que son relevantes para el autoconcepto de las personas. Esto se explica en el siguiente cuadro.

Cuadro 7.9: Una investigación sobre los celos: Estudio con hombres y mujeres en los que respondían ante una hipotética infidelidad (sexual o emocional) de su pareja con un supuesto rival. Se manipularon dos variables relativas a las características del rival:

- **Dominancia:** (estatus de la persona). Una dominancia alta implicaría poseer unos rasgos de personalidad socialmente deseables y un alto estatus sociocultural. Una dominancia baja indicaría una personalidad no valorada por la sociedad así como un bajo nivel sociocultural.
- **Atractivo:** (cualidad física de la persona). También tenía dos niveles, alto y bajo. Un atractivo alto reflejaba la capacidad para atraer a otros individuos a través de la belleza en los rasgos físicos. Un bajo atractivo suponía la ausencia del encanto facial y/o corporal de esa persona.

El tipo de infidelidad, emocional o sexual, constituía la tercera variable del estudio.

El análisis de las diferencias entre sexos puso de manifiesto lo siguiente:

- a) Las mujeres sentían los celos con mayor intensidad.
- b) La tendencia de los hombres a manifestar una preocupación menor por la infidelidad emocional, pero la percepción de amenaza a su autoestima ante la infidelidad sexual.
- c) Una mayor sensación de peligro para la continuidad de la relación por parte de las mujeres ante la infidelidad emocional.

Respecto al proceso de comparación social, se encontró que un rival no valorado, en aquellos campos de autodefinición de cada sexo suscita un mayor sentimiento de inferioridad. Una aventura con una persona no deseable supone un mayor insulto y amenaza a la autoestima.