

## RELACIONES DE PAREJA Y HABILIDADES SOCIALES: EL RESPETO INTERPERSONAL

---

La relación de pareja y las habilidades sociales (comunicación, asertividad, empatía, etc.) van de la mano. Poco se podría entender el concepto de amor (emoción nuclear en la pareja actual, al menos en gran parte del mundo), sin comprender el mundo de la interrelación entre seres humanos.

Sternberg, en su estudio sobre el amor en las relaciones de pareja, determinó tres elementos imprescindibles: **la intimidad, el deseo (o pasión) y el compromiso**. Cualquiera de los tres implica la relación interpersonal.

La intimidad aporta la sensación de sentirte comprendido y comprender, de sentirte apoyado y apoyar, de compartir. Es *un componente nuclear que representa el sentimiento dentro de la relación*, que promueve el acercamiento, el vínculo y la conexión.

Las palabras clave que acotan este concepto son: confianza, conocimiento mutuo, vulnerabilidad, poder y cohesión.

Encontramos intimidad cuando existe: *deseo de promover el bienestar de la persona amada; sentimientos de felicidad junto a la persona amada; apoyo emocional recíproco; comunicación íntima, entendimiento y conocimiento mutuo; deseos de compartir (tiempo, actividades, amigos, objetos, etc.); y respeto, ayuda y valoración*. La intimidad implica la sensación de apoyo "incondicional". Nos aporta un profundo bienestar en los momentos difíciles, en las experiencias dolorosas. Saber que el otro va a estar a nuestro lado representa uno de los reforzadores más gratificantes que tiene el ser humano.

El deseo se muestra en la sensación intensa de disfrutar con el otro, de estar con la persona amada. Las palabras clave que determinan este elemento son: pasión, anhelo, calor, entusiasmo, vivacidad, diversión, apego.

Hablamos de deseo cuando encontramos atracción e intereses comunes, búsqueda de placer, satisfacción, sentimiento de pertenencia (no de posesión) y deseo sexual. Es el deseo de estar con la persona con la que formamos la pareja. Es, por tanto, *un ingrediente que da vivacidad a la relación de pareja y que fomenta un apego saludable*, que hace deseable el contacto físico (abrazos, besos, caricias) y el contacto emocional (expresión de sentimientos, de gustos y disgustos). Es un ingrediente *necesario e imprescindible para hablar de amor*. Es el ingrediente que *nos aporta la sensación de exclusividad*. Determinadas acciones, determinados sentimientos y determinados pensamientos son solo para la persona amada. No son exportables al resto de los seres queridos. El deseo no muere por el paso del tiempo; el deseo muere por el desencanto, la habituación, la erosión por el deterioro.

El compromiso es *el grado en que una persona está dispuesta a acoplarse a alguien y hacerse cargo de esa relación hasta el final*. Es el componente que *da estabilidad a la relación*. Es evidente que va a haber diferencias entre los miembros de la pareja y va a ser necesario un "esfuerzo" por acoplar y ajustar, por rentabilizar esas diferencias. Ambos han de ser capaces de adaptarse en un proyecto de vida común. Las parejas que no comparten este componente tienden a ser parejas inestables, en las que la incertidumbre puede ir sustituyendo a la seguridad, la lealtad y la confianza. La ausencia de compromiso produce a medio y largo plazo malestar.

Las palabras que mejor definen este elemento son: acuerdo, alianza, lealtad, honestidad, seguridad, libertad. Seguridad y libertad como auténticos antídotos del miedo y la tensión.

Concretamente *al hablar de compromiso hablamos de confianza, responsabilidad asumida, reconocimiento de obligaciones y legítimos intereses personales, de pareja y familiares*. Es el deseo de ambos miembros de la pareja de que la relación tenga perdurabilidad y sea estable en el tiempo. Es el deseo de *compartir con la pareja ese proyecto que no se comparte con otra persona*. De nuevo el *sentimiento saludable de exclusividad*, no de cadenas-mordazas-ataduras.

Si se entiende el compromiso como esclavitud, este componente deteriora en vez de enriquecer a la pareja. Este componente permite exponerse al mundo sin que el mundo te arrebatase a la persona amada, y persigue estar unido al otro en el tiempo por el vínculo del deseo y la intimidad.

Por tanto, podemos concluir que **el compromiso mantiene la pareja estable -le da estabilidad- de forma deseable, la intimidad consigue que la relación sea atractiva, y el deseo fortalece y refuerza el compromiso y la intimidad.**

Existen, pues, *tres palabras clave en la relación de pareja estable y satisfactoria: incondicionalidad, exclusividad y pertenencia*. La incondicionalidad favorece la intimidad; la exclusividad se relaciona directamente con el deseo (máxime en la cultura occidental); y la pertenencia, la mutua pertenencia, implica la necesidad de compromiso, compromiso de continuidad.

Es precisamente este elemento, el de la pertenencia desde el compromiso, el que acoge un concepto clave en las relaciones de pareja y en el mundo de las habilidades sociales: el **respeto interpersonal** que definimos como **la capacidad de armonizar los derechos propios con los de la otra persona** (condición indispensable para una relación de pareja funcional y satisfactoria). Permanecer unido a otro desde la "necesidad" o el "miedo", es una permanencia disfuncional.

Desear que los demás se comporten como nosotros queremos es una realidad humana. Aquí no radica el conflicto interpersonal; los problemas empiezan en función de lo que hacemos con ese deseo. Básicamente aparecen dos alternativas: que los demás actúen como queremos o que no lo hagan; y cada una de estas dos alternativas se mueve en estas posibilidades:

- Lo conseguimos por imposición (forzamos al otro)
- Lo conseguimos por sutil manipulación (embaucamos al otro)
- Lo conseguimos por azar (al margen de nuestras acciones)
- Lo conseguimos por convicción (somos capaces de acordar y convencer)
- No lo conseguimos y activamos la hostilidad y agresividad (no toleramos la frustración)
- No lo conseguimos y activamos la falsa aceptación (no manejamos la frustración y la reprimimos)
- No lo conseguimos y activamos la resignación (entramos en indefensión)
- No lo conseguimos y activamos la aceptación (manejamos de forma madura la frustración).

Y todas estas alternativas tienen una estrecha relación con las tendencias de **respuesta sumisa, dominante, pasiva-agresiva o equilibrada (asertiva)**.

Cuando nos comportamos de forma **sumisa o pasiva**, **violamos nuestros propios derechos, dejamos que los demás decidan por nosotros**. El mensaje que damos es "yo no cuento, lo mío es menos importante. No estoy bien, pero lo importante es que tú sí"; el pensamiento es "cuiden de mí. ¿Me querrán si me comporto de otro modo?"; y **la meta** es **apaciguar a los demás, evitar los conflictos y lo desagradable**.

La persona sumisa tiende a pasar cosas por alto, no dice lo que piensa y quiere; se disculpa de modo inadecuado ("si no fuera mucho problema", "no importa... lo que quieras"). Su expresión no verbal suele ser de retirada: hombros bajos, se tapa la boca con la mano y tiende a sonreír cuando intenta expresar enfado (los gestos no se corresponden con la emoción). Hay miedo al rechazo, a los conflictos, deseo de agradar por encima de todo, dice "sí" por defecto (sin pararse a pensar si le conviene decir "no"). No asume ningún riesgo en la relación interpersonal.

Esta tendencia de respuesta tiene sus **beneficios**: es una persona valorada, raramente es criticada y evita conflictos. Y tiene sus **costes**: los demás le pedirán "favores" de forma abusiva; queda aprisionada en la imagen de buena persona; se niega a sí misma, dando prioridad a los demás y tiene una enorme dificultad para expresar sus sentimientos, deseos y pensamientos.

La persona **dominante no viola sus derechos, pero sí tiende a violar los derechos de los demás**. Tiende a atacar para demostrar su superioridad. El mensaje que nos transmite es "esto es lo que quiero, pienso... lo tuyo no me importa; si estoy bien... todo está bien". El pensamiento que está detrás es "te venzo antes de que tú tengas la oportunidad de hacerlo", y **la meta** es **dominar, ganar, forzar a perder, castigar**. Para esta persona la mejor defensa es un buen ataque, el fin (salirse con la suya) justifica los medios. Tiende a la transgresión de los derechos ajenos, invasión del espacio físico del otro y falta de respeto hacia las opiniones y decisiones de los demás. Asume muchísimos riesgos para evitar ser "dominada". Suele usar: sarcasmo o condescendencia, la desvalorización del otro, las amenazas, los gritos y gestos de autoridad (dedo inquisidor); y abusa de los deberías.

Este estilo tiene sus **beneficios**: la persona suele conseguir que los demás hagan lo que quiere, por tanto se incrementa la sensación de control y logro; muestra seguridad en sí misma y poca vulnerabilidad. El **precio** que suele pagar: tensión y miedo a su alrededor; gasto de energía para mantener la dominancia y la supremacía; tendencia al recelo e hipervigilancia; sensación (en ocasiones muy acertada) de que "la esperan a la salida" dada la capacidad para generar enemigos.

La persona **pasiva-agresiva no defiende de forma franca sus derechos y tiende a violar de forma sutil-indirecta los derechos de los demás**. Ataca siempre que calcule riesgo cero. El mensaje es "dejo caer lo que quiero, si no me lo das te la guardo; lo tuyo hago como que me importa". El pensamiento es "si puedo y no hay riesgo te venzo antes de que tú tengas la oportunidad de hacerlo". **La meta** es **conseguir lo que quiere con riesgo cero**, sin renunciar a la imagen de buena persona. Muestra su mejor cara cuando se sale con la suya, y surge un gran rencor cuando no es así; "se resigna" ante el "no" con grandes dosis de frustración.

La persona pasiva-agresiva abusa de las indirectas para pedir favores. Tiende a ser persuasiva y embaucadora, pero si no consigue el objetivo activa la hostilidad encubierta, boicot al otro y liberación de la frustración mediante "trastadas" hacia la persona que no le satisfizo su deseo. Todo con el menor nivel de riesgo posible. Por ello, tiende a ser afectuosa y cercana; voz suave y convincente; actitud complaciente y simpatía. Y todo ello junto con el uso de la ironía, el sarcasmo, el silencio "doliente", la ausencia de comunicación, el rencor y acciones vengativas muy camufladas.

Los beneficios: al igual que la dominante, tiende a conseguir que los demás hagan lo que quiere, pero a diferencia de la dominante, rara vez es criticada, da buena imagen y tiene sensación de poca vulnerabilidad porque evita conflictos. El precio: miedo a expresar sus propios sentimientos, deseos y pensamientos de forma franca, está aprisionada en la imagen de buena persona y tiende a estar frustrada a pesar de que consigue mucho más de los demás que la persona sumisa. Suele activar el desencanto de las personas cercanas e íntimas cuando actúa con el modo agresivo-explosivo. Y puede acabar con detractores en tasas similares a la persona dominante.

La persona **equilibrada (asertiva) defiende sus derechos y respeta los derechos de los demás**. El mensaje es "esto es lo que pienso, siento. Yo estoy bien, tú estás bien". El pensamiento es "no permito que te sitúes por encima de mí y no voy a atacar para que tú estés por debajo de mí". La meta es *ser libre, no esclavizar a nadie y equilibrar logro con aceptación*. Las personas equilibradas en las relaciones interpersonales transmiten seguridad, cuidado y comprensión. Practican la escucha receptiva. Y tienden a ser firmes -con contacto ocular directo- y capaces de afirmar y transmitir sentimientos, deseos y pensamientos de forma franca.

La persona equilibrada persigue expresarse con libertad y que también lo haga su interlocutor; el bienestar propio y el de los cercanos. Tiene escasos miedos y adecuado manejo de la frustración. Tiende al diálogo, la empatía, el respeto interpersonal, al mayor contacto social (y de mejor calidad) y asume riesgos.

Los beneficios: respeto hacia sí misma y hacia los demás, mayor autoestima, probabilidad de conseguir lo que quiere y manejar de forma saludable la ausencia de logro (frustración). Los costes: los demás pueden molestarse por este estilo, tildándola de "sobrada", prepotente o autosuficiente; en ocasiones, determinadas situaciones -que son valoradas como injustas- generan gran tensión personal y pueden aparecer dudas, miedos y sentimientos de quijotismo o de rara avis, sensación de "paren este mundo que me bajo".

**Este último estilo**, que la Psicología defiende como forma más saludable en el ámbito de las relaciones interpersonales, **se fundamenta en la capacidad de llegar a acuerdos, combinando la capacidad de persistir con la de aceptar**.

**La comunicación positiva (el diálogo), la toma de perspectiva del otro (la empatía) y la capacidad de manejar la discrepancia (la solución de conflictos), se presentan como elementos esenciales para un estilo equilibrado en una relación de pareja equilibrada.**

*(Esta información ha sido obtenida del estudio llevado a cabo por los psicólogos Juan I. Capafóns y C. Dolores Sosa, publicado en la revista Psicología Conductual, vol. 23, n<sup>o</sup> 1, 2015)*

## **DERECHOS HUMANOS BÁSICOS**

---

- El derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de manera habilidosa o asertiva -incluso si la otra persona se siente herida- mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- El derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirte culpable o egoísta.
- El derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
- El derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
- El derecho a cambiar de opinión.
- El derecho a pedir lo que quieres (aceptando que la otra persona tiene derecho a decir que no).
- El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- El derecho a ser independiente.
- El derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- El derecho a pedir información.
- El derecho a cometer errores –y ser responsable de ellos-.
- El derecho a sentirte a gusto contigo mismo.
- El derecho a tener tus propias necesidades y a que estas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás. Además tenemos el derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás.
- El derecho a tener opiniones y expresarlas.
- El derecho a decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses –siempre que no violes los derechos de los demás-.
- El derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
- El derecho a obtener aquello por lo que pagas.
- El derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.

- El derecho a tener derechos y defenderlos.
- El derecho a ser escuchado y a ser tomado en serio.
- El derecho a estar solo cuando así lo escojas.
- El derecho a hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de alguna otra persona.

Nuestros derechos humanos básicos provienen de la idea de que todos somos creados iguales, en un sentido moral, y que nos tenemos que tratar como tales. ***En las relaciones sociales, entre dos iguales, ninguna persona tiene privilegios exclusivos, porque las necesidades y los objetivos de cada persona tienen que ser valorados igualmente.***

Un derecho humano básico en el contexto de las habilidades sociales es algo que todo el mundo tiene derecho a ser (por ejemplo ser independiente), tener (por ejemplo tener sentimientos y opiniones propios) o hacer (por ejemplo pedir lo que se quiere) en virtud de su existencia como seres humanos.

Es preciso ***diferenciar entre derechos humanos básicos y los derechos de rol. Los derechos humanos básicos pueden generalizarse a todo el mundo, mientras que los derechos de rol son aquellos que posee una persona en virtud de un contrato formal o informal para ejercer ciertas responsabilidades o emplear determinadas habilidades.***