

## **Parejas positivas (Emociones, estrategias y vínculos seguros para afrontar los conflictos)**

**Félix Loizaga Latorre**  
Universidad de Deusto

### **Resumen**

Este artículo reflexiona sobre las características que tienen las parejas satisfechas con sus relaciones afectivas. Se utiliza como referencia teórica la Psicología Positiva (Seligman y Csikszentmihalyi 2000, Snyder y López 2007, Vázquez y Hervás 2008) y la Teoría del Apego – Vínculo (Bowlby J. 1969, 1973, 1978, Ainsworth et al. 1978).

El núcleo central de este trabajo se basa en un principio básico: el conflicto es inherente al ser humano y por tanto forma parte del vivir. Pero las personas tienen distintas maneras de afrontarlo: las parejas positivas utilizan más la inteligencia emocional, las emociones positivas, el optimismo y el buen humor. Su manejo de la gratitud – perdón está integrado en su forma de vivir y tienen una visión diferente sobre el bienestar subjetivo. Todo esto hace que las parejas positivas tengan un estilo propio de sentirse felices.

Otras formas de afrontar sus relaciones también difieren: su relación es menos hipervigilante, la aceptación - cuidado del otro está más presente, la comunicación intra – extra pareja es más abierta y flexible, y su sexualidad se manifiesta en guiones sexuales amplios que enriquecen su vida afectiva y sexual. Al tener apegos más seguros en la base de su personalidad, tienen más capacidad de confiar en sí mismos y en el otro, favoreciendo su desarrollo personal y un estilo positivo de construir la pareja.

Debido a todas las circunstancias anteriores las parejas positivas se sienten en un flujo personal y de pareja mucho más adecuado que el resto de la población, estando en el fondo y en la forma más felices y satisfechas con sus parejas.

**Palabras clave:** parejas positivas, psicología positiva, apego, estilos de afrontamiento

### **1.- EL CONFLICTO ES PROPIO DE LA VIDA HUMANA**

El conflicto es inherente al ser humano y como consecuencia forma parte de la historia personal y de la vida de cualquier pareja.

Pero la forma de afrontar el conflicto varía de unas personas a otras. Hay quienes entienden desde muy pronto que las relaciones de pareja cambian y que la idealización de la persona de la que se enamoraron es simplemente eso: idealización. A pesar de todo hay parejas que sustentan su relación en la comunicación, el compromiso y la pasión – deseo (Sternberg 1988, Loizaga 2008) al ser conscientes de que todo esfuerzo puede merecer la pena cuando quién les acompaña es verdaderamente interesante.

Muchas parejas se ven inmersas en conflictos. Estos conflictos suelen ser debidos a la pérdida de interés en el otro, a la reducción en la euforia del querer, a la falta de seguridad en el otro, a la no participación activa en las tareas domésticas o en el cuidado de los hijos, al mentir frecuente o al mantenimiento de relaciones fuera de la pareja. Prever que todo esto puede ocurrir y que es muy posible que suceda (más bien... casi seguro) es fundamental para estar preparados en el momento que acontezca, para sobrevivir a la vida de pareja y sobre todo para avanzar como sistema conyugal. Además nos ayudará a no tomar decisiones precipitadas como por ejemplo separarnos, divorciarnos o incluso deprimirnos.

Son precisamente las parejas jóvenes quienes obnubiladas por el efecto del enamoramiento no llegan a captar que todo lo anterior es posible y cuando alguien les hace reflexionar sobre ello, con frecuencia se desaniman en su ilusión de futuro para crear parejas más estables o incluso contraer matrimonio. Pero también es frecuente encontrar parejas que llevando años de matrimonio, de manera inocente, emplean palabras como nunca lo hubiera imaginado. Con razón, algunas personas culpan al amor pasión y a ciertas películas de cine el hacernos creer que el amor será para toda la vida y que la sinceridad absoluta es necesaria para mantener las parejas. Nada más lejos de la realidad.

Para poder aceptar al otro con sus riquezas, con sus limitaciones y presagiar que el otro y usted mismo incumplirá en alguna ocasión los acuerdos asumidos, se necesita una dosis de optimismo inteligente, sentido del humor y una visión de la vida donde la felicidad sea algo más que la existencia de la propia pareja. De todo esto hablaremos en el presente artículo.

## 2. PSICOLOGIA POSITIVA Y PAREJA

Que el conflicto sea inherente al ser humano y a las parejas no deja de ser algo interesante para ser precisamente más felices. Parece paradójico, pero la clave está en afrontar el conflicto de manera inteligente (emocional e interpersonalmente). Y esta manera inteligente de afrontar la vida de pareja no es otra que la manera inteligente de afrontar la propia vida con nuestros verdaderos conflictos. Varios conceptos extraídos de la Psicología Positiva (Seligman 2000, Taylor 2001, Vera 2006, Carr 2011, Donaldson S. et al. 2011, Hefferon y Boniwell 2011) pueden aportar luz a lo que venimos diciendo: a) el optimismo como modo inteligente de afrontar la vida, sus contratiempos y el estrés que proviene del mundo y de los demás b) el sentido del humor como elemento antidepresivo de las relaciones interpersonales c) la capacidad para disfrutar

del aquí y el ahora como modo de sintonía entre el yo, los otros y el universo.

Observemos que siempre hay un yo y un otro (personas – mundo) que están presentes en nuestra vida y en el propio conflicto. Hay algo más para poder ser de verdad felices en la vida de pareja: la ética personal ligada al respeto con el otro. Las parejas seguras intentan confiar en el otro e igualmente intentan no hacer daño a quienes conviven con ellas. Preste atención a las palabras claves: intentar y confiar.

La palabra intentar tiene dos caras, como cualquier moneda al uso. Cuando alguien “intenta” está hablando de intencionalidad. El querer conseguirlo está presente, pues sabe que el otro existe, pero sobre todo es querer conseguirlo. Muchas pautas de actuación y muchas ideas – guías entre la pareja se negociaron en conversaciones profundas (en caso contrario no fueron acordadas de verdad) para ser cumplidas. Pero en ocasiones tenemos comportamientos u omisiones que van en dirección contraria a la conducta negociada. Fíjese que la palabra “intentar” tiene implícito que el ser humano es libre y como consecuencia no perfecto. El ser humano en muchas ocasiones no cumple con lo prometido. Prever y asumir profundamente que muchas conductas acordadas se incumplirán es fundamental para mantener el buen humor dentro de la pareja y poder vivir el presente de manera más optimista.

La palabra confiar es fundamental. Cuando alguien confía en el otro está sometido a una inocencia que es profundamente inteligente. Justamente el confiar nos produce paz y serenidad con nosotros mismos y nos hace reducir la hipervigilancia con nuestras parejas. No necesito estar pendiente del otro para saber que los acuerdos serán cumplidos. La inocencia del confiar es necesaria. Pero es inteligente intuir que el otro casi seguro fallará. Y seguramente ocurrirá en varios momentos de la historia de la pareja.

### 3. ADELANTANDONOS AL CONFLICTO ¿QUÉ TRAYECTORIAS DE SATISFACCIÓN PODEMOS PREVEER EN LAS PAREJAS?

¿Todas las parejas siguen la misma trayectoria (positiva o conflictiva) de tal manera que algunas acaban separándose o divorciándose y otras se mantienen siempre positivamente felices? Realmente no. Algunas parejas funcionan muy bien y otras muy mal. Un estudio realizado (Anderson et al. 2010) ha identificado cinco tipos de trayectorias de parejas, en cuanto a su nivel de conflicto y su nivel de felicidad. Dos de estos tipos son muy estables y corresponderían a parejas con niveles de felicidad bastante elevados a lo largo de los años, con pequeñas subidas y bajadas o incluso con una estabilidad que nadie podría imaginar (aproximadamente un 21.5 % con fuerte tendencia positiva y un 44.5% con pequeñas oscilaciones conflictivas). Otro grupo sería aquél que descendiendo sus niveles de satisfacción durante muchos años, vuelven al cabo del tiempo a recuperarse progresivamente y a medida que se acerca el final de la vida incluso lo mejoran sintiéndose a gusto, siguiendo como una U afectiva (11%). Otro grupo tiene un ciclo formado por continuos conflictos de carácter brusco y continuas mejoras, perpetuándose este ciclo (19%). Y por último un quinto grupo que desde que comienza la relación va deteriorándose la satisfacción (4%).

Si consideramos otras clasificaciones (Gottman J., 1993) observaremos que las parejas se pueden considerar estables (stable stability) o inestables (unstable stability). Los estudios realizados dicen que las parejas estables están formadas por tres grupos de parejas: las tradicionales, las andróginas y las evitativas.

Las parejas tradicionales tienen una asignación de roles de género tradicionales, dan prioridad a las metas de familia sobre las individuales, expresan emociones positivas y negativas en niveles moderados, pero cuando hay

dificultades importantes tienden a evitar el conflicto, utilizando la persuasión para conseguir que el otro entre en conflictos importantes. Las parejas andróginas tienen roles más igualitarios y repartidos, potencian los espacios individuales, son más flexibles en horarios y organización y expresan niveles elevados de emociones positivas y negativas, aunque tienden a negociar los acuerdos de manera más continua. Las parejas evitativas adoptan roles de género muy tradicionales, sus espacios para vivir son muy individuales y enmascaran el conflicto para evitarlo, pues sus herramientas de resolución son muy pequeñas. Las discusiones tienden a ser frías, inexpresivas y distantes. Tienden a obviar las diferencias para evitar discusiones.

Las parejas inestables son dos tipos: las parejas conflictivas y las desconectadas. Las primeras tienen conflictos, se atacan frecuentemente y no aciertan a resolverlos mínimamente. Tienden a sobreentender y leer la mente de los otros sin saber en realidad los motivos de fondo. Su hipervigilancia les lleva a estar en continua tensión con los otros y sus niveles de emociones negativas son altísimos. Las parejas inestables desconectadas evitan el conflicto no hablando de ello, aunque saben que está de fondo. En realidad se encuentran sin herramientas de resolución, la esperanza de mejora es inexistente y las tensiones son muy fuertes, aunque no son habladas. Si la tensión salta sus niveles de expresión negativa son altos mientras que los niveles de expresión de emociones positivas son inexistentes.

La influencia de algunas variables demográficas también afectan positivamente: similitud del nivel educativo, el estatus socioeconómico. Igualmente la similitud de intereses, las inteligencias y los estilos de personalidad están a la base de la satisfacción de la vida de pareja (Fincham y Beach 2010).

Pero existen otras variables claramente relacionadas con la Psicología Positiva que afectan muy fuertemente como el respeto hacia el otro, su aceptación, la espiritualidad de la

propia pareja, el intento de interacciones positivas premeditadas, ver los conflictos como algo específico que pueden resolverse, trabajar los estilos de conversación o emplear la inteligencia emocional (Carr 2011).

#### 4. PAREJAS POSITIVAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

##### 4.1. Momentos de tensión interpersonal: el uso de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es entendida como la capacidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa (en uno mismo y en los demás) para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada, y para regular y modificar el estado de ánimo propio y el de los demás (Salovey y Mayer 1990, Mayer et al. 2004, Salovey et al. 2009). Esto es necesario dentro de las parejas para poder comprenderse, ayudarse, contenerse y relajarse. Se trata de captar las necesidades del otro en los momentos positivos para amplificarlos y de captar el dolor en los momentos complicados para enfocarlos con emociones más positivas.

Las parejas funcionales siguen unos pasos en sus relaciones: a) en primer lugar perciben las emociones del otro con facilidad al ser sensibles a sus estados anímicos tanto positivos como negativos b) facilitan la expresión de estas emociones para potenciar lo bueno y calmar lo malo de la otra persona c) ofrecen comprensión emocional entendiendo lo que sucede y los motivos profundos y d) sobre todo regulan las emociones de sí mismos ante la expresión del otro manteniendo la calma, la serenidad, la objetividad y el buen humor incluso en situaciones complicadas. Al actuar de esta manera son capaces de ayudar a regular las emociones del otro que se resiente por el dolor, el conflicto, la traición a la relación y el estrés. Todo ello con un lenguaje verbal y gestual coherente. Con palabras – gestos de apoyo que tranquilizan y relajan. Es decir con apego seguro.

La seguridad en el otro, su confiabilidad y su capacidad de calmar son claves al permitir a la pareja expresar cuestiones delicadas, conflictos e incoherencias (algo consustancial con la naturaleza humana). La confiabilidad y la no venganza es la que favorece expresar cuestiones delicadas e incongruentes. Todos estos elementos van a configurar la inteligencia emocional de la pareja.

Por el contrario, algunas personas desean expresar a sus parejas experiencias o vivencias incongruentes, contradictorias o dolorosas, pero sus parejas prefieren no conocer sus emociones, lo que va llevando a la pérdida de la confiabilidad. Tampoco es emocionalmente inteligente responder a cualquier estímulo que puede alterar y hacer saltar la relación de la pareja. Por ejemplo algunas personas, generalmente más hipervigilantes, atacan rápidamente por pequeñas provocaciones que merecen ser obviadas. Estos comportamientos respondientes no ayudan a mantener el ambiente seguro de las parejas y la de sus familias. Y evidentemente no se corresponde con la inteligencia emocional de las parejas.

##### 4.2. Utilización de emociones positivas frente a las dificultades

Si usted observa el lenguaje cotidiano y el número de palabras para referirse a aspectos negativos y positivos del comportamiento se dará cuenta que el número de palabras es mayor para describir aspectos negativos que positivos. La propia psicología en sus tratados sobre las emociones dedica más capítulos a las emociones negativas que a las positivas (Fernández - Abascal et al. 2010). De hecho las emociones básicas displacenteras (tristeza, miedo, ira, asco) son más numerosas que las placenteras (alegría, sorpresa). Posiblemente estamos más pendientes de los acontecimientos negativos que de los positivos y esto afecta directamente a las relaciones de pareja.

Hay que darse cuenta que cada emoción tiene asociada unos gestos en la cara y que cada emoción mueve unos músculos diferenciados en el rostro (Fernández – Abascal y Chóliz M. 2009). Estos gestos son leídos (o no) por ambos miembros de la pareja. Esos gestos han sido asimilados a lo largo de nuestra infancia y alguien les puso palabras para ser comprendidos, casi siempre nuestras familias y las personas cercanas fueron quienes lo hicieron. Dicho de otra manera, alguien nos enseñó a entender al otro y a entender sus gestos. Y sobre todo alguien nos enseñó (o no) a empatizar y a ser sensibles a los otros.

Las parejas positivas son capaces de jugar con el tiempo y disfrutar del presente sin estar pensando en las crisis del pasado y sin ser excesivamente conscientes de los acontecimientos negativos que han vivido. En otras palabras hacen un olvido – consciente para poder seguir adelante disfrutando de las emociones presentes: la alegría, el éxtasis, el entusiasmo, el placer y la tranquilidad. La vida presente de la pareja es un *fluir* de vivencias que transcurre en pequeños momentos, como por ejemplo tomarse un café en una terraza, hacer juntos las compras, ver la televisión acompañados, dormir juntos, hacer el amor y tener sexo, estar con otros amigos, cocinar al mismo tiempo juntos o disfrutar con los hijos mientras se come en una mesa. Muchas de las cuestiones nombradas en las líneas anteriores son valoradas por algunas parejas con palabras que responden a emociones negativas como aburrimiento, tristeza, rutina o asco (es decir emociones negativas), mientras que otras parejas las valoran como alegría, tranquilidad, placer, serenidad y fluidez (es decir emociones positivas).

Cuando hay conflicto dentro de las parejas, la visión del futuro es mucho más angustiante que la visión del presente. Las emociones positivas y negativas son todavía mucho más importantes para concebir el futuro que el presente de las parejas. Las parejas pueden pensar en el futuro de manera optimista a pesar de las dificultades o por el contrario de forma

pesimista y desesperada. Las parejas positivas trabajan adecuadamente su visión del futuro y para ello movilizan emociones positivas relacionadas con el optimismo, la esperanza en el cambio del otro, la fe y confianza en que los acontecimientos mejorarán. O por el contrario visualizan el futuro con pesimismo, desesperanza y desconfianza en el otro

#### **4.3. Enfoques optimistas, flexibles e inteligentes ante las dificultades**

Las personas optimistas tienen un enfoque diferente de afrontar las dificultades de pareja, el estrés y en general tienen hábitos de vida más saludables. El optimismo media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos, al considerarse casi un rasgo de personalidad. Las personas optimistas tienen la expectativa de que en la vida les ocurrirán cosas positivas, mientras que los pesimistas creen que la vida les deparará cosas negativas (Martínez et al. 2006).

Cuando surge el conflicto y las dificultades, las parejas optimistas incrementan los esfuerzos de mejora, generan nuevas estrategias y se centran en alcanzar sus objetivos. Las parejas en estos casos pasan por un breve periodo bajo para centrarse rápidamente en la mejora. Por ello las parejas más positivas pasan pronto del enfado a la búsqueda de soluciones. En el fondo creen en sus posibilidades y en las del otro y actúan de manera coherente para conseguir llegar a las metas planteadas.

Cuando surgen las tensiones de pareja, las personas optimistas se orientan a la solución del problema (planificación, reinterpretación positiva...) mientras que las estrategias de las parejas pesimistas se orientarán a la evitación y a la queja del problema (negación, distanciamiento y mayor consumo de drogas y fármacos como compensación al conflicto).

Es seguro que las personas más optimistas se sienten más a gusto con sus parejas, pues asumen la posibilidad del conflicto y sobre todo tienen estrategias centradas en la solución

del problema cuando este surge a nivel personal y dentro de la pareja. Posiblemente sus relaciones sean más estables y la duración en el tiempo de la existencia de la pareja sea también mayor. También sabemos que las personas optimistas viven más tiempo y tienen mejor índice de salud (Peterson et al. 1988, Maruta et al. 2000), con lo que esto significa para la vida de pareja y para la propia vida personal.

¿Pueden las parejas modificar su estilo cognitivo pesimista por otro más optimista? Sobre esta cuestión Seligman ya ha escrito en varias ocasiones. En inglés se habla del ABCDE: adversity, beliefs, consequences, disputation y energitazion (Seligman 1998). Se trata de un método para avanzar del pesimismo al optimismo, también llamado entrenamiento del músculo del optimismo.

Las parejas más pesimistas suelen tener un componente de realismo depresivo. Los optimistas más extremos suelen tener una ilusión excesivamente positiva. Por todo ello es conveniente acercarnos a un optimismo flexible o si queremos a un optimismo inteligente donde sin obviar que pueden ocurrir situaciones negativas, no se pierda la esperanza de que nos ocurrirán más cosas positivas (Vera 2008).

#### **4.4. Sin sentido del humor todo sería catastrófico**

Distintas investigaciones han demostrado que el sentido del humor favorece la salud (Jáuregui 2007, Martin 2007). Por ejemplo se ha comprobado en diferentes experimentos que la visualización de films y cine de comedia ayudaba en la curación de enfermedades y mejoraba el sistema inmunológico. Con buen humor se piensa mejor y la mente se abre a nuevas posibilidades al experimentar sentimientos positivos (Fredrickson 2003). El uso exitoso del humor produce atmósfera relajada en los grupos humanos, también las parejas, pues hace prolongar el humor positivo, propicia el acercamiento, la comunicación y en general

todas las conductas prosociales entre las personas.

El sentido del humor es un proceso más complejo de lo que parece pues implica un sentido de juego – lúdico, algo indispensable para evitar la rutina en la vida de pareja. Tiene que ver con la risa, la diversión y el juego. Por ello las parejas positivas buscan esparcimiento, novedad, travesura y actividad lúdica que les haga sentirse mejor. El sentido del humor ha sido definido como el proceso producido por la valoración de haberse producido un error, pero ese error no tiene por sí mismo que ser malo o dañino, y esto produce risas y buenos sentimientos. (Fernández – Abascal et al. 2010, pp. 392). En nuestra cultura hay una gran relación entre los contenidos sexuales de muchas conversaciones y el humor, debido a que acompaña la ruptura de tabúes, lo prohibido y los secretos.

Las parejas que usan adecuadamente el humor soportan mejor el estrés cotidiano. Muchas situaciones complicadas de pareja merecen tomarse con humor, lo que no significa que se aprueben. El humor a pesar de lo que parezca provoca reflexión, puede romper con la lógica y el sentido lógico y obvio de los conflictos. El humor en el fondo es paradójico al permitir reírnos incluso de nosotros mismos y de temas cargados de alto nivel de tensión como la sexualidad, la fidelidad o la organización doméstica... Cuando aplicamos un humor apropiado y sonreímos con más facilidad, el otro se nos aproxima al divertirse a nuestro lado. Puesto que la vida de pareja tiene siempre conflictos, la risa tiene grandes beneficios al relativizar lo que está ocurriendo, al entender que todo es posible y abrirnos al cambio (Berk 2006).

#### **4.5. Disfrutar de lo pequeño para llegar a sentir la felicidad.**

La historia humana está llena de escritos sobre la felicidad. Y la psicología positiva se ha encargado de investigar qué les pasa y qué han vivido las personas para que sean más felices (Carr 2011). Todas las investigaciones

coinciden en afirmar que no es tener más dinero, ni ser más joven, ni la clase social, ni el nivel educativo lo que produce más felicidad (Seligman 2002, Peterson 2006). Quizá sería mejor hablar de bienestar subjetivo pues lo que a unas personas les puede producir sensación de dicha para otras es sensación de fracaso. Y este bienestar tiene que ver con la búsqueda de lo placentero pero también con la realización personal. La vida de pareja es sin duda una buena elección si aporta bienestar, satisfacción, placer y si permite desarrollar el proyecto personal. Todo ello con un grado de coherencia entre el estado en el que nos hallamos y aquél que deseamos, entre la realidad y nuestras expectativas. En este caso la vida de pareja es sin duda una buena elección.

En un estudio muy importante, realizado con miles de personas y durante varios años se observó que las personas más felices tienden a emparejarse y buscar relación (Lucas et al. 2003). Pero no todas las personas emparejadas tienen per se que ser felices, ni mucho menos. Las personas que viven solas tienden a sentirse menos felices (como promedio) que aquellas que viven en pareja.

Las parejas más felices tienen capacidad para manifestar agradecimiento al otro y para aportar optimismo a la relación. Manifiestan además más afecto positivo (caricias, ternura y apoyo emocional) y mantienen una actividad sexual más creativa y placentera, al entender que la sexualidad es mucho más que lo meramente genital (Loizaga 2008 a, 2008 b). En otras palabras: valoran más el vivir que el acumular y valoran más el encuentro interpersonal que la propia actividad que están realizando cuando están juntas.

Las parejas positivas saben que vivir es un cúmulo de pequeños momentos, placenteros y que integrar los momentos complicados dentro de su vida es esencial. De ahí que pasear juntos, tomar algo en compañía...e incluso realizar algunas tareas domésticas puede ser parte de ese bienestar subjetivo. La

enfermedad y el dolor forman parte del vivir, por ello las parejas más felices son capaces de entender, apoyar y contener al otro cuando sufre (o enferma) y aunque desgastan energía vital y emocional en ello, disfrutan con las vivencias y experiencias que el dolor del otro aporta al encuentro profundo de ambos, haciéndoles inteligentemente conscientes de las limitaciones de la vida y asumiendo el sufrimiento como parte del vivir.

A pesar de lo que pueda parecer las parejas felices no son más ingenuas que aquellas que parecen quejarse más de sus relaciones y de su vida. Todo lo contrario, las parejas más felices identifican problemas igual que las infelices pero los manejan de manera más positiva y más creativamente. El estado de ánimo afecta a la capacidad de afrontar y resolver los conflictos.

Estudios realizados (DeNeve y Cooper 1998) han vinculado de manera clara la relación existente entre la estabilidad emocional (no neuroticismo) y la extraversión con la felicidad. Dos rasgos importantes para que las personas y las parejas puedan en el fondo ser más felices. El primero de ellos es un buen indicador de felicidad y bienestar llegando a explicar casi un 38% de la varianza. Otros autores señalan a la extraversión como principal rasgo de personalidad al hacer que las personas se relacionen con otras personas sin motivos económicos, solo por el placer del encuentro y de manera voluntaria.

Pero actualmente los estudios nos muestran que más que la introversión – extraversión se trata de buscar la plenitud personal o si preferimos la plenitud en pareja, que no es otra cosa que un disfrute en el encuentro con el otro, el logro de metas y planes comunes y un disfrute con uno mismo que sea respetado y valorado desde la pareja (Hills y Argyle 2001). El bienestar subjetivo con la pareja tiene que ver con la involucración e inmersión que aporta cada miembro a lo que van viviendo y a los proyectos que se plantean: proyecto de hijos, relación y compromiso con las familias

sociales y extensas, ayuda al otro para la consecución de sus metas personales....

#### **4.6. Un flujo de experiencias y emociones acordadas por la pareja.**

Seguramente usted estará pensando si las parejas deben realizare grandes actividades como por ejemplo viajar mucho, estimularse continuamente con sensaciones y emociones o buscar grandes novedades dentro de la vida en común para sentirse felices. Mucha gente cree que esto es fundamental para evitar el aburrimiento en la pareja. Sin embargo el bienestar subjetivo, depende de la necesidad de estimulación óptima (arousal), del flujo de la acción, que nos puede llegar desde el interior de nuestro organismo o ser buscado en el exterior. Todo el mundo desea no estar excesivamente aburrido, ni excesivamente nervioso con lo que hace. Esta es una de las claves de la pareja: fluir entretenido cuando se busca entretenimiento y fluir descansado cuando se necesita descanso.

Todo el mundo busca un punto subjetivo de sensación de bienestar. El flujo está condicionado por nuestra biología y depende por tanto de nuestro sistema nervioso, del sistema endocrino personal y de otros aspectos cerebrales que suelen manifestarse desde muy pronto (infancia y adolescencia). Lo cierto es que cada persona necesita un fluir adecuado para estar a gusto, evitar el aburrimiento y sentirse feliz; flujo que debe sincronizarse con otras personas y con su pareja (Nakamura y Csikszentmihalyi 2009).

Puesto que las parejas están compuestas por un par de personas, y se relacionan además con más gente, continuamente se están relacionando los arousales de diferentes individuos, al menos de dos. Y ambos deben llegar a acuerdos sobre el nivel que desean de actividad y los tipos de acciones - actuaciones que eviten el aburrimiento. Cuando estos niveles difieren en exceso el flujo óptimo no acaba de armonizarse entre los miembros de la pareja y uno de ellos estará aburrido mientras que el otro se sentirá posiblemente

activado. Cuando ambos partes de la pareja coinciden en el tipo de actividad y en la intensidad de la misma consiguen sincronizaciones de arousales más cómodamente. Y esto es lo que pasa en la vida de las parejas cuando están (o no) en flujo.

Adaptar los intereses de pareja (en tipo e intensidad) para que resulten agradables es indispensable para poder estar a gusto con el otro; o si usted prefiere estar en flujo de pareja. Las parejas para poder resolver este tema buscan actividades juntos, que les gusten a ambos, pero también potencian otras actividades personales que les permiten encontrar un flujo personalizado que les complemente, no acorde con el flujo de pareja, pero si con el flujo de uno mismo. Observe que entra de lleno la biología personal interfiriendo la toma de acuerdos, la necesidad de libertad que desea cada parte de la pareja para sentirse en flujo y la necesidad de encuentro entre ambos para el flujo de pareja. Realmente para que las parejas se encuentren a gusto con los flujos deberían coincidir al menos en el punto medio (en teoría y mejor aún en la práctica, armonizando al menos un 50% el flujo de pareja) de muchos temas como el tiempo libre, la sexualidad, las vacaciones, las relaciones con la familia extensa y las relaciones con otras personas. Por ejemplo el manejo del tiempo libre en pareja tiene mucho que ver con un fluir adecuado del descanso y de lo que queremos hacer en los espacios de encuentro. También hay otros flujos muy significativos como el deseo por el otro - la simpatía que me produce - o en el fondo el interés por su compañía.

La baja coincidencia en el flujo tiene repercusiones negativas para la pareja, pero el exceso también tiene sus limitaciones. En la medida que los flujos no son del todo coincidentes cada partener tiene que forzar los acuerdos y negociar con el otro, lo que permite encuentros comunes que producen flujo y buscar tiempos y espacios personales únicos, que permitan movilizar la libertad y tener sensación de control sobre uno mismo, algo

fundamental para la motivación humana que necesita sentir que controla y que es libre, incluso en los acuerdos tomados.

El tema del flujo (fluir – flow) tiene una gran repercusión en las relaciones de pareja pues afecta al bienestar subjetivo y al bienestar común de la pareja. Cuando las parejas no acaban de encontrar el fluir, buscan con otras personas y en otros espacios ese fluir, pues toda persona por el hecho de serlo, necesita motivación, bienestar, entretenimiento y evitar el aburrimiento. Pero también necesitan descanso, relax y tranquilidad para calmar la excitabilidad y el estrés diario. Precisamente todos estos temas suelen ser parte de las conversaciones y acuerdos que deben asumir las parejas, pero igualmente parte de los conflictos.

Aunque todos los individuos buscan el flujo, este no llega per se (solo), requiere procesos y tomas de decisión premeditadas para que sucedan cosas deseadas y para evitar que ocurran otras no deseadas. Solo la preocupación consciente para alcanzarlo y lograrlo (es decir buscarlo - acordarlo – consensuarlo) mantiene a la pareja en flujo a lo largo del tiempo. El sentido común siempre ha dicho que lo que llamamos flujo de pareja no es otra cosa que disfrutar de ella, de la relajación que nos produce su compañía. Pero el sentido común también dice que respetar espacios individuales es indispensable para el desarrollo personal y de la pareja.

## 5. PAREJAS CON APEGO SEGURO

### 5.1. Sistema de confianza: Comunicación hacia adentro y hacia afuera

Las personas más felices tienen una vida social más rica y satisfactoria; pasan menos tiempo solas y comparten gran cantidad de su tiempo con amigos y familiares. Quizá la variable más sobresaliente del bienestar subjetivo es la relación con otras personas (Diener y Seligman 2002). El entramado social es

fundamental para el bienestar personal y el de la pareja. Las parejas positivas combinan adecuadamente los tiempos de encuentro con uno mismo, los tiempos para estar con la propia pareja y los tiempos que comparten juntos con otras personas, por ejemplo amistades y familiares.

Una comunicación adecuada dentro de la pareja es fundamental. La apertura entre ellos no es otra cosa que la comunicación fluida, no forzada, de los temas superficiales y de los temas más íntimos. Ambas comunicaciones son necesarias pues la primera mantiene la cohesión y fluidez en momentos de descanso (es el aceite de la relación), mientras que la segunda reafirma el apego y el vínculo dentro de la pareja. Ambas por tanto cumplen la misión de sostener, relajar y construir la relación.

Las parejas abiertas se caracterizan por mantener las amistades personales de cada, uno de sus miembros, generalmente con compañeros de trabajo o amigos de la juventud y adolescencia. Y por tener amistades que se comparten con la pareja mientras ambos miembros están juntos. Puesto que la extraversion y la participación en conversaciones están claramente relacionadas con el bienestar subjetivo, las parejas más satisfechas son más comunicativas con otras personas y profundizan temas más íntimos con sus amistades. La frase, esto queda dentro de la pareja, es exclusivamente para temas muy reservados, pues la comunicación hacia afuera enriquece a la pareja al traer dentro de su espacio íntimo temas discutidos y pensados con otras personas que engrandecen directamente sus propias experiencias.

### 5.2. Sistema de cuidado: Más protección y menos vigilancia hacia el otro

Si algo define a las parejas con apego seguro y buen vínculo es la protección adecuada y la hipervigilancia reducida. La protección implica preocupación e interés por el otro,

palabras tranquilizadoras y comprensivas y un lenguaje gestual que sosiegue, calme y haga que el sistema nervioso del otro, alterado por las tensiones y el estrés se relaje y reduzca el miedo y el desasosiego (Loizaga 2010).

Las palabras de comprensión y apoyo son importantes para que el otro se sienta protegido, pero el cierre final suele apoyarse en gestos inequívocos de protección: tocar, acariciar, besar y/o abrazar. Observe que las cuatro palabras - acción son diferentes. Realmente todas ellas producen bienestar, pero en ocasiones se necesita actuar de manera diferente. Para poder actuar con las cuatro palabras cada uno debe haber incorporado en su vida esas acciones para poder ofrecerlas y tomar conciencia que el otro está necesitando de ellas. Las personas suelen llamar a esto cariño, pero observe que los niveles varían claramente

Cuando una pareja se toca transmite apoyo y cercanía. Pero la caricia aporta un nivel más de tranquilización, al permitir al otro (si se deja) centrarse en sí mismo para conseguir más relajación y disminuir la tensión gracias al otro. Los besos y sobre todo los abrazos sinceros son usados por las parejas que tienen altos niveles de satisfacción. De hecho ante los conflictos no resueltos, prácticamente todas las parejas, tienden a evitar el contacto físico y corporal. Los abrazos intensos son precisamente lo que diferencia a las parejas con buenos niveles de relación. Son las parejas positivas las que asocian estas palabras - acción a su vida de pareja, teniendo en cuenta la importancia que tienen en la relación positiva de pareja.

La hipervigilancia es la tendencia que algunas personas tienen a controlar la vida de otros, la vida de su pareja. Para ello insisten en querer saber hasta los pequeños detalles de las actuaciones del otro, sienten necesidad de supervisar y aconsejan sobre los modos de actuación hasta en detalles que no tienen la menor importancia.

Las parejas positivas valoran por tanto la protección con palabras y aportan una comunicación gestual cercana, acorde con las necesidades del otro.

### **5.3. Sistema sexual: Guiones sexuales amplios y respeto a las particularidades del otro**

La sexualidad es otro código de comunicación dentro de la pareja al integrar deseos: pensamientos, actuaciones, comportamientos y emociones ligadas al presente y al pasado erótico. Las parejas positivas disfrutan de una sexualidad más extensa, pues conciben que la vida misma de la pareja es propiamente sexualidad y que la vida forme parte de un guión sexual muy amplio. Pasear, charlar o disfrutar juntos del tiempo libre es también parte de la sexualidad pues todo esto sustenta las emociones de la pareja y facilita el deseo y la seducción hacia el otro. Las parejas positivas asumen que el guión sexual no es genitalidad exclusivamente: mirarse, bailar, acariciarse, intercambiar palabras excitantes, tocarse y provocar deseo en el otro también es erótica y por tanto expresión sexual.

Muchas parejas entienden por sexualidad todo lo relacionado con la genitalidad y la coitalidad. Y esto también es cierto. Sin embargo las parejas más satisfechas de sus relaciones sexuales comprenden y aceptan su deseo sexual y el deseo sexual del otro como algo inherente al estilo de personalidad que cada uno tiene y a la historia vivida por cada uno de ellos, a sus procesos de sexuación, que en el fondo configuran las formas eróticas que se expresan en los momentos más íntimos por cada uno de los miembros de la pareja.

El respeto por el otro y la seguridad emocional que la pareja ofrece les permite manifestarse de manera más particular a cada uno. Al entender al otro como sujeto único y diferenciado del resto de las personas, las parejas positivas entienden las peculiaridades sexuales del otro y las peculiaridades sexuales

de sí mismas, aceptan e integran los momentos íntimos compartidos y consiguen disfrutar de una sexualidad más plena al poder manifestarse de manera más espontánea y coherente, con grandes niveles de confianza y con gran confiabilidad en el otro.

#### **5.4. Capacidad para agradecer y capacidad para perdonar**

Dar las gracias y mostrar gratitud es indispensable en las relaciones humanas, pues recibimos apoyos, comprensión y calma de otros individuos. La gratitud es fundamental pues retroalimenta a la otra parte de la pareja y le aporta información sobre su manera de actuar y sobre la actuación con los sistemas de confianza, protección y sexual. Para mostrar agradecimiento dentro de la pareja en primer lugar es necesario sentirse cuidado, ayudado o comprendido y además sentir que es una fuente externa (el otro, la pareja) quién aporta ese resultado positivo. Las experiencias de gratitud suelen asociarse con mayores niveles de bienestar y felicidad (Bono y McCullough 2006).

Sin embargo muchas personas tienen dificultad para percibir que hay otros que les ayudan. La capacidad de captar que otro necesita apoyo y la capacidad para reconocerle como persona que ayuda tiene que ver con la capacidad para empatizar y captar las emociones que tienen otros individuos. A toda esta capacidad le llamamos cognición emocional, y consiste en la capacidad para leer los sentimientos, entender el dolor y captar que el otro necesita ayuda. Sin embargo muchas personas tienen dificultad para percibir que hay otros que les ayudan y que necesitan ser ayudados. La capacidad de captar que otro necesita apoyo y la capacidad para reconocerle como persona tiene que ver con la capacidad para empatizar y captar las emociones que tienen otros individuos.

Escribir cartas a la pareja dando muestras de gratitud, crear pequeños regalos, dar las gracias al otro o recordar sucesos positivos vividos con la pareja son ejercicios que

mejoran el bienestar subjetivo. Igualmente agradecer con gestos y abrazos es fundamental para mantener el sistema de pareja.

El perdón es necesario para transformar las emociones negativas de rencor o rabia y para poder avanzar hacia emociones positivas. El perdón es un estilo positivo de afrontamiento que moviliza al otro miembro de la pareja causante del dolor, al producir disonancia en quién ha fallado, favoreciendo precisamente el acercamiento.

## **6. LAS FORTALEZAS POSITIVAS , LOS APEGOS Y LAS PAREJAS**

La psicología positiva asume que el conflicto existe y que las parejas deben potenciar las fortalezas más que centrarse en los elementos deficitarios. El análisis de distintas culturas, religiones, filosofías y tradiciones culturales han llevado a los teóricos de la psicología positiva a plantear seis grandes características positivas a las que debemos acercarnos. Son educables, pueden trabajarse, son valiosas en sí mismas y prácticamente universales (Snyder y López 2007, Vera 2008). En los siguientes apartados se describen estas características.

### **6.1. Sabidurías y conocimientos. (Fortalezas cognitivas y uso del conocimiento)**

- Creatividad (originalidad e ingenio). Como persona y como sistema de pareja hay que intentar nuevas estrategias y buscar caminos que eviten el aburrimiento.
- Curiosidad (interés, atracción por la novedad, apertura a nuevas experiencias). Mejor pretender encontrar temas nuevos que puedan interesarles a los dos personas de la pareja que mantenerse en los mismos de siempre.
- Apertura de mente. Globalidad para analizar la vida, el conflicto y el éxito. Ver las

cosas de manera integrada, no asustarse de aquello que pueda ocurrir, entender los significados de los temas delicados y no sacar conclusiones sin un análisis profundo.

- Deseo de aprender. La vida es un aprendizaje continuo. Se aprende de los errores, de los fallos y de los aciertos. Asumir que detrás del conflicto de pareja hay siempre un aprendizaje positivo.
- Perspectiva y sabiduría. Ser capaz de dar consejos comprensivos al otro, ver a la pareja de manera global, entendiendo su historia personal. Comprender el mundo actual, las diferentes familias, parejas y la existencia.

## **6.2. Coraje (consecución de metas ante dificultades externas o internas)**

- Valentía. Si la pareja amenaza, intimida o presiona no dejarse atemorizar. Afrontar las dificultades y el dolor. Ser capaz de defender lo que se piensa ante el otro. Y actuar según las propias convicciones ante situaciones que se consideren básicas, aunque nos critiquen.
- Persistencia. Capacidad de acabar lo que se empieza. Disfrutar del esfuerzo personal y compartido. Animar al otro a conseguir aquella meta que quiere lograr.
- Integridad. Honestidad y autenticidad. Evitar la mentira con la pareja y ocultar los mínimos secretos. Considerar el error y el fallo como algo humano a mejorar. Entender que la verdad es la base de la confianza.
- Vitalidad. Mantener el entusiasmo por la vida, asumiendo los límites. Potenciar la vitalidad y la creatividad en las relaciones afectivas y potenciar – cultivar la pasión y el deseo sexual hacia la pareja.

## **6.3. Humanidad (cuidar, dar cariño y ofrecer confianza a los otros)**

- Amor. Amar y dejar ser amado por la pareja y por otras personas. Mantener relaciones valiosas especialmente con personas en las que el afecto sea mutuo. Cuidar como pareja a otras parejas que apoyan y permitir que cada miembro mantenga relaciones positivas con otros individuos.
- Amabilidad. Cuidar a la pareja y apoyarla cuando lo solicite. Hacer favores y atender a otras personas que nos han cuidado o nos apoyan.
- Inteligencia social. Entender, respetar y ofrecer empatía a la pareja en sus necesidades, emociones y deseos. Respetar al otro en los buenos y malos momentos y ofrecer apoyo a otras personas.

## **6.4. Justicia**

- Ciudadanía. Lealtad al grupo y a la comunidad. Lealtad a la pareja.
- Justicia y equidad. Tratar a la pareja como persona, con dignidad. Evitar que las opiniones de otras personas afecten a la visión del otro. Dar las mismas oportunidades al margen de razas y condiciones sociales.
- Liderazgo. Emprender acciones para avanzar y disfrutar con la pareja. Proponer alternativas para conseguir metas personales y comunes de pareja. Asumir los retos.

## **6.5. Moderación (Fortalezas que protegen de los excesos)**

- Perdón y compasión. Capacidad para perdonar al otro cuando falla y ha actuado incorrectamente. Dar segundas oportunidades, evitando la venganza y el rencor.

- **Humildad.** Evitar el egocentrismo dentro de la pareja, permitiendo al otro que tenga su espacio. Valorar a la pareja como parte del éxito personal.
- **Prudencia.** Discreción ante los temas delicados. Cautela ante la toma de decisiones, evitando los riesgos innecesarios.
- **Autorregulación.** Capacidad de autocontrol en las emociones y sentimientos dentro de la pareja evitando la agresividad. Control sobre conductas afectivas y sexuales dentro y fuera de la pareja que puedan dañar al otro.

#### **6.6. Trascendencia (conexión con la inmensidad del universo y con el significado de la vida)**

- **Aprecio de la belleza y la excelencia.** Capacidad para asombrarse ante las actuaciones del otro a lo largo de los años de convivencia. Admiración por el día a día. Capacidad para disfrutar de las pequeñas cosas en pareja.
- **Gratitud y agradecimiento.** Dar las gracias a la pareja por su apoyo y compañía. Agradecer los pequeños detalles compartidos de cada día.
- **Esperanza y optimismo.** Esperar lo mejor para la pareja, trabajando para ello. Entender que la pareja puede crear su propio futuro
- **Sentido del humor y diversión.** Ratos de diversión juntos. Buen humor ante las dificultades. Buscar ratos creativos de descanso. Practicar una sexualidad abierta y divertida
- **Espiritualidad.** Pensar que existe un propósito universal, un significado en la relación con el mundo que también afecta a la relación de pareja. Creer que existe algo superior que organiza, protege y ayuda. Ver

que la pareja tiene un sentido para los otros, para la comunidad y para el universo.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Anderson J. Van Ryzin M., Doherty W.J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: a group based modeling approach. *Journal of family psychology*, 24, 587 – 596
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ.: Erlbaum.
- Berk L.S. (2006). Beta – endorphin and HGH increase are associated with both the anticipation and experience of mirthful laughter. Paper presentado en la session de Biología Experimental de la American Physiological Society. Abril 2006
- Bowlby, J. (1969/1998). *El apego y la pérdida: vol. 1. El apego*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1973/1998). *El apego y la pérdida: vol. 2. La separación (3ª ed.)*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1980/1997). *El apego y la pérdida: vol. 3. La pérdida afectiva, tristeza y depresión (2ª ed.)*. Barcelona: Paidós.
- Carr A. (2011). *Positive psychology. The science of happiness and human strengths*. London: Routledge
- DeNeve K.M y Cooper H. (1998). The happy personality. A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197 - 229
- Donaldson S., Csikszentmihalyi M, Nakamura J. (Eds) (2011). *Applied positive*

- psychology. New York: Psychology Press.
- Fernández – Abascal E., García Rodríguez B., Jiménez M., Martín M.D., Domínguez F.J. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces
- Fernández – Abascal E. y Chóliz M. (2009). *La expresión facial de las emociones*. Madrid: Uned Ediciones
- Fincham F., Beach S. (2010). Marriage in the new millennium. A decade in review. *Journal of marriage and family*, 72 (3), 630 - 649
- Fredrickson B. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330 – 335
- Gottman J. (1993). The roles of conflict engagement, escalation and avoidance in marital interaction: and longitudinal view of five types of couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61, 6 - 15
- Hefferon K., Boniwell LL. (2011). *Positive psychology. Theory, research and applications*. Glasgow: Mc Graw Hill
- Hills P., Argyle M. (2001). Emotional stability as a major dimensión of happiness. *Personality and individual differences*, 31, 1357 - 1364
- Jaúregui E. (2007). *El sentido del humor. Manual de instrucciones*. Barcelona: RBA
- Loizaga F. (2008a). *Nuevas técnicas didácticas en educación sexual*. Madrid: Mc Graw Hill
- Loizaga F. (2008b). *Motivos básicos II*. En Francisco Palmero, Francisco Martínez Sánchez, Juan Antonio Huertas Martínez (2008). *Motivación y Emoción*. Madrid: Mc Graw Hill, pags. 177 – 202.
- Loizaga F. (2010). Un viaje al tren de los apegos. En Loizaga (2010 dir.). *Adopción Hoy (nuevos desafíos, nuevas estrategias)*. Bilbao: Mensajero
- Lucas R.E., Clark A.E., Georgellis Y., y Diener E. (2003). Re – examining adaption and the setpoint model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of personality and social psychology*, 84, 527 – 539
- Martin R. (2007). *The psychology of humor: and integrative approach*. Burlington: Ma. Academic Press
- Martínez A., Reyes del paso G., García A.J., y González M. (2006). Optimismo – pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema* 18 (1), 66 - 72
- Maruta T., Collingan R.C., Malinchoc M., Offord K.P. (2000). Optimists vs pessimists: survival rate among medical patients over a 30 – year period. *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 140 - 143
- Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2004). A further consideration of issues regarding emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15, 249 – 255
- Nakamura A. C., Csikszentmihalyi M. (2009). Flow theory and research. En Lopez S. y Snyder C.R. (Eds.) *Oxford handbook of positive psychology*, 195 – 206. New York: Oxford University Press
- Peterson C. (2006). *A primer in Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Peterson C. Seligman M.E.P. y Vaillant G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illnesses: A thirty – five – year longitudinal study.

Journal of personality and social  
psychology, 55, 23 - 27

Salovey P., Mayer J.D. (1991). Emotional  
intelligence. Imagination, cognition  
and personality, 9, 185 – 211

Salovey P., Mayer J.D. Diener E., Seligman  
M.E. (2002). Very happy people.  
Psychological Science, 13, (1), 81 - 84

Salovey P., Mayer J.D., Caruso D., Yoo S.  
(2009). The positive psychology of  
emotional intelligence. En Lopez S. y  
Snyder C.R. (Eds.) Oxford handbook  
of positive psychology, 237 – 248.  
New York: Oxford University Press

Seligman M. E. (1998). Aprende optimismo.  
Barcelona: Grijalbo

Seligman M.E. y Csikszentmihalyi M. (2000).  
Positive psychology. An introduction.  
American psychologist, 55 (i), 5 – 14

Seligman M.E. (2002). La auténtica felicidad.  
Barcelona: Ediciones B.

Snyder C.R., Shane J. Lopez (2007). Positive  
psychology. The scientific and  
practical explorations of human  
strengths. London: Sage Publications

Sternberg R.J. (1988). The triangle of love.  
Nueva York: Basic Books

Taylor E.I. (2001). Positive psychology and  
humanistic psychology: a reply to  
Seligman. Journal of humanistic  
psychology, 41, 13 – 29

Vázquez C. y Hervás G. (2008). Psicología  
positiva aplicada. Bilbao: Brouwer

Vera B. (2006). Psicología positiva. Una  
nueva forma de entender la psicología.  
Papeles del psicólogo, 27 (1), 3 – 8

Vera B. (2008). Psicología positiva. Una  
nueva forma de entender la psicología.  
Madrid: Calamar Ediciones