

El arte de las relaciones positivas

MARÍA JESÚS NADAL NADAL: Periodista.

Robert Roche es doctor en Psicología, especialista en comunicación y psicoterapia de pareja, y director del equipo LIPA (Laboratorio de Investigación Prosocial Aplicada) de la UAB.

Ha escrito diez libros –el último de ellos titulado *Comunicación para parejas inteligentes*–, habla diversos idiomas, es padre de siete hijos y abuelo de diez nietos. Viéndolo, resulta el ejemplo palpable de aquella persona que se mantiene vital, alegre y con ganas, precisamente porque aplica en la práctica lo que explica con sus teorías: el arte de las relaciones positivas.

Sobre pareja, amor, familia, comunicación... hablamos con él y también nos explicó en qué consiste el concepto que ha acuñado y al que está dedicando gran parte de su labor investigadora: el comportamiento prosocial. Éstas han sido sus palabras.

Doctor, ¿le parece que comencemos por aclarar qué significa el término prosocial?

Es toda actitud y conducta que, sin buscar el propio interés, favorece al otro, hace que se desarrolle y crezca; eso implica muchas posibilidades de que se produzca una reciprocidad y una cohesión que potencie la identidad, la creatividad y la iniciativa de cada miembro de la relación. Pero siempre hay que tener en cuenta que lo básico es el beneficio y la satisfacción del receptor. Por ello debemos distinguirlo del altruismo y del egocentrismo: muchas veces el altruismo está centrado en el «yo», busca atender su necesidad y no la del «otro».

¿Y cómo se aplica la prosocialidad al amor, la pareja, la familia...?

Yo diferencio entre dos tipos de amor: el pasional y el prosocial. El amor pasional no tiene coste para nosotros; como dice el término francés *amoureux*, es algo que nos envuelve, una experiencia fantástica que nos atrapa, pero que se centra mucho en el ego, en los atributos de belleza, juventud... El amor prosocial exige un coste, debemos invertir a favor del otro, a la larga es una construcción más personal, hay esfuerzo pero también una gran satisfacción. Ese coste crea valor y ayuda a desarrollar nuestra personalidad, se pierde algo de «lo mío», pero nos da flexibilidad, nos permite olvidarnos de nosotros mismos para darnos, fluir y disfrutar con ello.



Sin embargo, para que una pareja funcione necesita un buen equilibrio entre ambos amores (pasional- prosocial, el pas-pro), que se mantenga a lo largo del tiempo.

Y, ¿cómo se consigue?

Con muchos elementos, pero uno importantísimo en las sociedades occidentales es la comunicación de calidad. Digo de calidad porque en el esquema occidental de pareja hemos idealizado mucho la idea de la comunicación y la hemos sobredimensionado. Creemos que si no comunicamos mucho y no vibramos con muchos sentimientos y emociones no iremos bien. Y, a veces, si la comunicación no está bien planteada y dirigida crea más problemas de los que soluciona.

Como norma, además de esa comunicación inteligente, yo sugiero tener un buen equilibrio pas-pro en el terreno afectivo; y gestionar bien el sistema de toma de decisiones en la cotidianidad (educación de los hijos, atención a la salud, empleo del dinero), lo que nos implica estar atentos a las relaciones de poder, ya que si uno de los miembros lo ejerce se acabó la participación consensuada. Este equilibrio puede ser no solo custodiado, sino también diseñado y optimizado. Lo hemos constado con investigaciones aplicadas con más de 200 parejas que han participado en nuestros programas de mejora de la calidad de la comunicación, lo que ha dado origen a una de nuestras publicaciones.



Volvamos atrás en el proceso, doctor, y comencemos por el principio ¿cómo se produce la elección amorosa?

Los modelos habituales estudiados en Psicología señalan aspectos subconscientes y curiosos. A veces, es el modelo familiar-parental el que influye tanto a favor como por rechazo: una cara, una voz... pueden servirnos como modelo o como contra-modelo.

También cuentan las situaciones externas: según es el mercado de lo elegible, así son nuestras posibilidades, ya que se escoge entre lo que hay.

Pero, sobre todo, hay un juego relacional que yo considero básico: uno escoge, pero también es escogido. Y sentirse escogido entre tantos es un focalizador de la atracción y de la percepción: alguien se ha fijado positivamente en mí, lo cual provoca una gran alimentación de la autoestima.

De hecho, algunos estudios efectuados en jóvenes universitarios sobre qué factores atribuían al enamoramiento, han señalado lo siguiente:

- Admiramos lo que no tenemos o lo que teníamos en el pasado, creándose así un vacío adecuado que permite la entrada a la persona que cumple con esos rasgos.
- La novedad, como característica que se debe intentar mantener a lo largo del tiempo, debe armonizarse con la seguridad, puesto que ambos elementos se valoran.
- El uso de otro cuerpo. En cada familia existen unos mapas de las zonas del cuerpo que sus miembros se tocan, de las partes que se acarician, y, de repente, aparece otra persona que ofrece nuevas posibilidades de acceso a otro cuerpo, a otra psique.

¿Podría darnos algunas normas concretas para conseguir un buen ajuste de pareja?

En primer lugar debemos lograr nuestra propia sincronización interna, ajustar nuestros sistemas cognitivos y emocionales, todos nuestros «yo»; hacemos una cosa, pero queremos otra; decimos una cosa, pero pensamos otra. Esa es la tarea primordial; una vez conseguida, se necesitan también otros elementos: flexibilidad, apertura de pensamiento, una gran capacidad de empatía para sintonizar con el momento del otro, y saber perder. Debemos entender que perder con el otro miembro de la pareja, a la larga, es ganancia, es una prueba de nuestra capacidad de adaptarnos a la vida y a los cambios que se van produciendo. Cambiamos con el tiempo, tenemos experiencias individuales, visiones diferentes, cada estímulo es un reto de decisión, de una decisión que debe producirse entre dos personas y en la que, a veces, hay que saber perder.

También hay que saber manejar el equilibrio entre la proximidad y la distancia. Hoy en día, en occidente, queremos mantener a toda costa nuestra individualidad y, al mismo tiempo, le pedimos mucho a la pareja. Por ello es esencial que aprendamos a manejar el tiempo y el espacio, que dejemos «respirar» al otro; eso implica que, en ocasiones, debemos poner reglas dentro de nuestra pareja y dentro de nuestra familia que nos ayuden a regular nuestro espacio y nuestro tiempo.

En esta conversación ha salido varias veces la palabra inteligencia aplicada a la comunicación, a la gestión del esfuerzo... ¿qué debemos entender por inteligencia?

En Psicología hemos pasado de un concepto cognitivo a hablar de diversas inteligencias: emocional, práctica, interpersonal, intrapersonal, social, estética, pragmática, espiritual. Hoy está aceptada esta variedad, pero aplicada a la pareja la palabra inteligencia significa, en primer lugar, una competencia lingüística que nos lleve a una comunicación correcta; una inteligencia intrapersonal que nos permita conocernos a nosotros mismos, saber qué sentimos y qué pensamos; y una inteligencia interpersonal para comunicar-interactuar con el otro.

Y, ¿podría darnos algunos consejos para facilitar nuestra comunicación?

Señalaré algunos de los que me parecen más importantes: en primer lugar, tener en cuenta que la comunicación humana es secuencial, es como un tren con muchos vagones; si el otro reacciona a mis primeras palabras, es muy probable que yo altere el orden de mis vagones o que olvide algunos. Por lo tanto debemos tenerlo en cuenta para no perder de vista qué es lo que yo quiero decir, el mecanismo de interrupciones mutuas puede ser positivo si juntos desarrollamos algo nuevo, pero también puede alejarme de mi objetivo.

También debemos ser conscientes de que cuando quiero hablar con alguien estoy llamando a su puerta; yo tengo un momento, pero no sé cómo es el del otro. Esta asimetría inicial a veces puede ser abismal.

Un tercer elemento importante es nuestra disponibilidad como receptores. Dejar lo mío y aceptar lo del otro nos cuesta mucho, debemos entrenarnos para ello. Y, dentro de la pareja, la disponibilidad se avería con el día a día a lo largo de los años, así comienzan las llamadas desatendidas y cada una de ellas supone una manchita en la comunicación. Si queremos renovar cada día la relación con una persona debemos hacerle caso a la primera, y no repetir los temas, no ser recurrentes, no abusar de ellos.

Mi consejo final sería: estemos disponibles siempre como receptores y seamos oportunos como iniciadores.

Gracias, Robert Roche, por habernos dado pautas para mejorar nuestro estilo comunicativo y por hacernos reflexionar sobre cómo lograr una relación más armoniosa con nosotros mismos y con los demás.

BIBLIOGRAFÍA

- Roche, Robert (2009). *Comunicación para parejas Inteligentes*. Madrid: Pirámide.
- Roche Robert (Ed.) (2010). *Prosocialidad, Nuevos desafíos. Métodos y Pautas para una optimización creativa del entorno*. Buenos Aires: Ciudad Nueva.