

Inteligencia Emocional para tus relaciones de pareja

Por Jorge A. Oriza Vargas © (107A-2012)

Con este artículo y el siguiente, estaremos completando algunas ideas cuyas bases ya fueron expuestas en nuestro libro sobre la inteligencia emocional en el matrimonio¹. Y es que hablar sobre las relaciones de pareja, es un tema tan vasto y complejo, que siempre habrá reflexiones que complementen lo expuesto en un principio; porque estamos hablando de una de las situaciones de relación humana más complejas, trascendentes y demandantes de madurez de nuestra vida.

Vivir con otra persona, compartir sentimientos, intimidades, propósitos, y formar y compartir un hogar, con todo lo que esto implica en un mundo tan complejo, genera cotidianamente muy diversas situaciones en las cuales es indispensable actuar con inteligencia emocional, y buscar formas de aplicarla de manera práctica, efectiva, más allá de la teoría, para sostener de manera permanente, el equilibrio de la relación. Por ello, en este artículo me propongo plantearles algunas consideraciones sobre cómo aplicar la inteligencia emocional en las relaciones de pareja y en todas las familias, entendiendo además, que en la actualidad, la sociedad contemporánea nos muestra diversas formas de convivencia humana que pueden quedar comprendidas en los conceptos de familia y de "relaciones de pareja", las cuales respetamos profundamente, y a las cuales quisiéramos que también les fueran útiles nuestros puntos de vista.

- La primera consideración es *reconocer y aceptar* que todas las personas nos podemos enojar o poner tristes, o estar temerosos; esto no es bueno ni malo; las emociones como lo hemos expuesto reiteradamente en diversas cápsulas, son respuestas naturales². Sin embargo, lo importante de ello en la vida en pareja y en la familia, es tratar de no afectar y menos lastimar, por estas causas, a la persona o personas que escogimos para compartir nuestras vidas y hacernos felices. Ya veremos adelante como canalizar positivamente las emociones, pero siempre será importante reconocer que éstas, no son ni buenas ni malas, y que es necesario darles un manejo inteligente para no afectar a los demás.
- La segunda consideración será comprometerse cada uno a evitar que su comunicación manifieste directa o indirectamente, emociones no saldadas previamente, no controladas, no sujetas en su oportunidad, a un diálogo sincero y respetuoso; los mensajes laterales o indirectos, lastiman gradualmente la relación. Me refiero a *la ironía, la agresividad verbal, el sarcasmo, el insulto, los reclamos, los ataques personales*; evitar estas manifestaciones emocionales en la

¹ Oriza Vargas Jorge Arnulfo, La Inteligencia Emocional en el Matrimonio, Editorial Trillas, México, 2ª Edición, 2011.

² Ver cápsulas ADEF no. 5, 18, 19 y otras.

comunicación (verbal y no verbal³), es ser congruentes en los valores del respeto y del amor, pero es, antes que todo, un esfuerzo *personal* en el que se deben comprometer cada uno de los que integran la pareja o la familia, para siempre hacer el esfuerzo de dialogar los problemas, y no dejarlos que crezcan después con este tipo de manifestaciones.

Sin embargo, no obstante la reflexión anterior, siempre será importante reconocer que las situaciones de conflicto y aquellas en que nos rebasan las manifestaciones emocionales, son frecuentes en la vida cotidiana; ello nos lleva a sugerirles adoptar adicionalmente, reglas o recomendaciones como las siguientes, que son aplicables a la vida en pareja, y a los demás miembros de las familias.

- a) Si el otro está muy alterado, no engancharse; esto implica no contestar, no *copiar* el enojo; separarse prudentemente de la otra persona, darle su espacio y un tiempo mínimo de 20 minutos, para que disipe la intensidad de su enojo.
- b) Si yo soy el que está afectado por el enojo⁴, y éste, es directamente con mi pareja (o con mi hijo, o algún otro familiar), por alguna cosa que hizo o dejó de hacer, también es necesario separarse un mínimo de 20 minutos, para *no enfrentar el asunto con alto nivel de ira o enojo*; para aclarar posteriormente, con menor afectación emocional, mediante el diálogo⁵, con serenidad y prudencia⁶, los hechos. Si el origen de mi enojo no tiene que ver con mi pareja, pues con mayor razón, por ningún motivo debo agredirla o afectarla por mi enojo; buscar alguna de las recomendaciones mencionadas en la cápsula 104.
- c) Tratar de verbalizar siempre las emociones que experimentamos en nuestras relaciones familiares (las de ira o enojo, verbalizarlas en un momento adecuado). Verbalizar emociones de temor, de tristeza, de angustia o estrés, ayuda primero a reconocerlas; en segundo lugar, facilita el momento de reflexión que es necesario realizar, para buscar juntos la empatía y la comprensión.
- d) Acordar en un momento de serenidad y reflexión (oportuno), mediante el diálogo, algunas de estas reglas –o algunas otras, acordadas insisto por ustedes, que se adapten a su propia cultura u circunstancias- que les limiten a caer en conflictos mayores. Por ejemplo, *no mencionar las palabras nunca o siempre; no dormirse hasta que hayan dialogado, ya serenados; evitar caer en la agresión verbal y mucho menos física*. Conviene mencionar que si existe una tendencia marcada a este último evento, se deberá recurrir a ayuda profesional, pues la violencia intrafamiliar es realmente un problema mayor.

³ Ver cápsulas ADEF, 15,16, 87.

⁴ Ver cápsula ADEF no. 18

⁵ Ver cápsula ADEF 17 sobre El diálogo.

⁶ Ver cápsula ADEF 59

e) Considerar que en ocasiones, el enojo, la evidente molestia o preocupación, o la tristeza, difícilmente se reconocen por la propia persona en su origen; la persona afectada por estas emociones, lo que más necesita es sentirse escuchada(o); necesita que seamos empáticos y comprensivos. Ser prudentes, escuchar con empatía, son actitudes derivadas del valor del amor y del valor de la comprensión, que fortalecen nuestra inteligencia emocional y la llevan a aplicarse en la práctica.

En la siguiente cápsula continuaremos este tema; hasta entonces.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.