

Cómo sobrevivir al matrimonio

Por Jorge A. Oriza Vargas © 139-2012

Parecería que esta pregunta no tiene sentido, sobre todo para aquellos que creen en el matrimonio, y en valores tradicionales como el de la familia. Sin embargo, las estadísticas nos demuestran que una gran cantidad de las personas que se casan, se separan antes de los 10 años de estar juntos. Y las estadísticas de divorcios tienen un incremento sostenido anual, que ha duplicado la cantidad de divorcios en apenas 10 años (México).

Las principales causas de los fracasos matrimoniales, tienen que ver, desde nuestro punto de vista y entre otros factores, con problemas y conflictos relacionados con el descontrol emocional, reflejados entre otras cosas, en los altos índices de violencia intrafamiliar, cuyas estadísticas nos indican por cierto, que más de la mitad de los fracasos matrimoniales inician con violencia *emocional*.

Es por eso, que hablar de inteligencia emocional en el matrimonio es un tema de actualidad. Si los matrimonios que tienen problemas, comprendieran la necesidad de capacitarse en esos temas, de crecer en su inteligencia emocional, seguramente darían a tiempo, pasos importantes para su solución y para llevar su relación al largo plazo.

Algunas ideas que les compartimos a las parejas en nuestro libro sobre la *Inteligencia Emocional* en el Matrimonio¹ tienen que ver con lo siguiente:

- Es importante compartir una visión de largo plazo, sustentada a la vez en valores compartidos. Valores personales como la familia, el amor, el respeto, deberán ser muy similares en las escalas de valores de ambos, pues de lo contrario, la convivencia podrá ser complicada; pero además pueden caminar por rumbos diferentes. Estos valores implican que su relación cotidiana, se sustente en actitudes y sentimientos de cariño, de respeto, de comprensión, indispensables para el equilibrio de la relación hacia el largo plazo.
- Desarrollar por supuesto, inteligencia emocional; esmerarse en ser autocríticos, para antes que nada, ver sus propias oportunidades de mejoría en conductas de autodominio o control de sus respuestas emocionales, y de empatía y comprensión hacia su pareja. Esmerarse en siempre formar buenos sentimientos y no permitir la formación de malos sentimientos entre ambos.
- Fortalecer, cuidar, potenciar, su amor de pareja o amor conyugal; el amor es el vínculo más importante sobre el cual se ha desarrollado su relación. Es indispensable darle vida permanentemente, a través de conductas de

¹ Oriza Vargas Jorge, *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, México, Segunda Edición, 2010.

coherencia con valores como el respeto, el servicio, la comprensión y el perdón. Sobre todo, este último, implica la humildad para reconocer que todos cometemos errores y equivocaciones, y que guardar sentimientos de rencor o de coraje, dañan antes que a la otra persona, a uno mismo. El perdón va acompañado de la humildad y de la comprensión, y es la base de la solución de muchos de los conflictos entre las parejas. El amor en la pareja, se fundamenta en valores compartidos, pero también en la intimidad, en la responsabilidad y en la reciprocidad.

- Mejorar siempre sus procesos de comunicación. Esto es indispensable para la relación cotidiana y para construir en el presente, en el día a día, la viabilidad de un futuro de largo plazo, juntos. Comunicación no verbal, que envíe mensajes de apertura para escuchar, y emociones y sentimientos positivos; que comunique afecto, amabilidad y servicio. Y la necesaria buena comunicación verbal, respetuosa, comprensiva, que escucha antes de transmitir ideas o imponer puntos de vista; comunicación de calidad, que es la base del dialogo indispensable para la solución de problemas y conflictos.
- Finalmente, buscar con los recursos mencionados en los puntos anteriores, formas de convivencia que les permitan coordinarse de la mejor forma, ante las realidades contemporáneas, con frecuencia complejas; ya sea que los dos trabajen, o que sus ocupaciones les limiten el tiempo juntos, o los diversos problemas económicos, de desempleo, inseguridad, etc. todos ellos afectan el equilibrio de las familias. Nosotros pensamos que la vida en pareja, el matrimonio, como base de la familia, aún en la época actual (en la que muchos jóvenes ya no lo consideran alternativa), es posible, y es la mejor forma para encontrar, en lo individual, el equilibrio psicoafectivo necesario para el desarrollo integral de la persona; y en lo social, para que la familia siga siendo el núcleo fundamental de una sociedad que se preserve con sus mejores costumbres y valores.

Al menos, ese es nuestro punto de vista ¿y cuál es el de usted?

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.