

## **Anatomía del amor conyugal (2): Inteligencia emocional**

Por Jorge A. Oriza Vargas © 148-2012

En el artículo anterior, comentamos un elemento fundamental para llevar a la vivencia cotidiana y al largo plazo, el amor en la pareja. Hablamos de la autoestima, ya que ésta, junto con otras variables psicológicas, como el autoconocimiento, la autoconfianza y la seguridad en uno mismo, nos hablan de una persona madura, que sabe amar, en el sentido más amplio de esta hermosa expresión humana, que implica dar, más que recibir, como subrayamos en el artículo anterior.

Y efectivamente, el amor a plenitud, como puede ser el amor de la pareja, llamado en el matrimonio amor conyugal, demanda de personas maduras, con inteligencia emocional<sup>1</sup>.

Veamos algunos argumentos. Las personas emocionalmente inteligentes, son aquellas que muestran al menos los siguientes atributos: autoconocimiento y autoconciencia de sus estados y respuestas emocionales; dominio personal y generación de buenos sentimientos, controlando y evitando los malos sentimientos; y en las relaciones con sus semejantes, comprensión y empatía, que le permiten precisamente orientar su comportamiento a la atención de otras personas; es lógico que una persona con poca empatía, difícilmente entiende a sus semejantes y sobre todo, difícilmente sabrá amar a plenitud<sup>2</sup>.

La persona emocionalmente inteligente, puede establecer relaciones amorosas de largo plazo, porque sabe entender y comprender sus propios estados emocionales para regularlos y orientarlos a relaciones positivas con sus semejantes; sabe la diferencia entre sus respuestas emocionales básicas, temperamentales, y sus sentimientos, como procesos más racionales<sup>3</sup>. Y sabe precisamente orientar hacia la persona amada, sentimientos positivos, como el cariño y la comprensión; en su caso, sabrá regular, controlar, sus sentimientos negativos, para también estar en posibilidad de perdonar, a la persona amada, para llevar la relación al largo plazo, libre de rencores y resentimientos. Podemos afirmar que el amor, es un sentimiento o un conjunto de sentimientos procesados de manera inteligente, y por eso es el proceso psicoafectivo más demandante de inteligencia emocional.

---

<sup>1</sup> Les sugiero leer nuestro libro sobre *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, 2ª edición, 2012.

<sup>2</sup> Ver cápsula ADEF 25, 108

<sup>3</sup> Ver cápsula ADEF No. 5, Emociones y sentimientos

# ADEF

Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

---

Si recordamos que nuestra definición de Inteligencia emocional implica<sup>4</sup> poner a nuestros valores fundamentales como reguladores, como filtros de nuestras reacciones emocionales, estaremos entonces entendiendo porque una persona que cree en el respeto como valor, se esmera en regular sus emociones, en dominarlas, para nunca faltarle al respeto a otra persona, sobre todo si es la persona que ama. Entonces, valores, inteligencia emocional y amor, son conceptos, ideas, procesos, que están interrelacionados. En nuestra propuesta, sostenemos por eso que para llevar el amor, de la afectividad básica, del romanticismo, a la vida cotidiana y al largo plazo, es necesario apoyarlo, sostenerlo con algunos valores fundamentales; valores<sup>5</sup> que la pareja que se ama, debería compartir.

Hablábamos por ejemplo, del respeto. El respeto es un valor indispensable para llevar una relación amorosa al largo plazo; respeto de tus ideas, de tus creencias, de tus sentimientos, de tus gustos, de tus malos ratos, de tu trabajo, de tu tiempo, de tus familiares y amigos, en fin, de tu persona y tu propia dignidad y valor, ante tus semejantes. El **respeto** implica por ejemplo, tolerancia, prudencia, puntualidad, etc.

Otros valores que consideramos fundamentales para llevar el amor de las palabras a la acción, a la relación de todos los días, son la **comprensión**, porque además como convicción, mueve o dispara la empatía. El **perdón**, sustentado en la humildad y en la comprensión; la **responsabilidad**, la **confianza**, la **lealtad** y la fidelidad; la **verdad y la honestidad** y el **servicio**, que comentamos en una cápsula reciente<sup>6</sup>.

El amor de la pareja se puede sostener en el día a día, y a partir de ello, hacia el largo plazo, si ambos comparten valores como los mencionados. Realmente el esfuerzo de congruencia y consistencia de la conducta hacia estos valores, es fundamental, y por ello, demanda inteligencia emocional, madurez. Y de manera recíproca, crecer en inteligencia emocional, desarrollar la inteligencia emocional -para que nos sostenga en nuestras relaciones de pareja; demanda apegarse a valores como la humildad, para reconocerse con sus propias limitaciones; el respeto, para regular y controlar nuestros desplantes emocionales, nuestros corajes; y la comprensión, para esforzarnos en ser empáticos con la persona que amamos. Además hemos visto la relación que existe

---

<sup>4</sup> Ver en la cápsula ADEF 2, como la inteligencia emocional tiene que ver con desarrollar la aptitud de actuar inteligentemente ante nuestras reacciones emocionales, procurando fortalecer y capitalizar con nuestro marco de valores fundamentales, nuestros *buenos sentimientos*, como podrían ser el amor, la amistad o el perdón, y dominar aquellas emociones que nos generan malos sentimientos, como son el rencor, odio, la venganza o la violencia, entre otros

<sup>5</sup> Recomendamos la lectura completa del capítulo 5 de nuestro libro: La Inteligencia emocional en el matrimonio (Op. Cit); porque en él se tratan con más detalles, *LOS VALORES DEL AMOR CONYUGAL*.

<sup>6</sup> Ver cápsula ADEF 145.

# ADEF

Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

---

entre valores como el perdón o el servicio<sup>7</sup> y la inteligencia emocional, por eso pensamos que el amor conyugal, el amor en el matrimonio y en general en las relaciones de pareja, si puede llegar al muy largo plazo –numerosos ejemplos lo confirman- si las personas tienen madurez e inteligencia emocional, y sobre todo, si con base en ello, se esmeran en ser congruentes con valores como los que les hemos compartido. ¿no lo cree?

Jaov'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto: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. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.

---

<sup>7</sup> Ver cápsulas ADEF 32, 96 y 145.