

Vida en pareja e inteligencia emocional

Jorge A. Oriza Vargas © 306-2016

Nuestra convivencia diaria, en todas nuestras relaciones interpersonales, nos demanda comportarnos por lo general, con inteligencia emocional; trabajo, familia, vecinos, etc. Pero hay relaciones humanas en las que considero que esto es indispensable y por supuesto, me refiero de manera especial a las relaciones de pareja, a los matrimonios, a las familias, por los vínculos cercanos, afectivos, en los que se sustentan dichas relaciones.

Cuando escribimos la primera versión de nuestro libro sobre *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*¹, hace más de quince años, ya desde entonces planteábamos la complejidad que la vida moderna les presenta a los matrimonios y por eso, propusimos que la inteligencia emocional estaba y está, en el centro de las relaciones de pareja cuyo vínculo es a largo plazo, como es en el caso del matrimonio.

En la actualidad, los factores contextuales del matrimonio y la familia, cuyo primer análisis realizamos en aquél entonces, siguen vigentes y se han hecho más críticos; nos referimos a los factores económicos, políticos, sociales, de desarrollo humano y tecnológicos² que afectan el equilibrio de los matrimonios y las familias de este mundo globalizado con mayor intensidad, porque complican las relaciones de las parejas y se suman a otros factores que en los últimos años, han sido los principales factores causales del incremento en los fracasos matrimoniales. En las últimas décadas en México, se han duplicado los divorcios, y paralelamente ha disminuido de manera importante la gestión de matrimonios³, y nosotros nos preguntamos, porqué -además de los evidentes fracasos de tantos matrimonios- los jóvenes ya no quieren casarse.

Son varias razones seguramente, y cada caso tendrá sus propias causas y razones; una de las más claras para nosotros, es la que se desprende de la mayor participación de la mujer en el mundo laboral (en lo cual estamos por supuesto de acuerdo); pero esta situación ha llevado a la mayoría de mujeres que estudian y se preparan, a no pensar en el matrimonio y menos en tener hijos, en su proyecto de vida. En los matrimonios ya formados, los hijos en muchos casos, son encomendados a los abuelos o a las guarderías, y esto no deja de ser otro problema que hace compleja la actual vida matrimonial.

Por ello, sigue siendo vigente la necesidad de que los matrimonios actuales, crezcan en inteligencia emocional para sostener una relación equilibrada. Estamos seguros que la vida en pareja, puede sostenerse aún en las circunstancias actuales; sólo recomendamos a las parejas, que para favorecer el equilibrio de su relación, consideren reflexionar sobre lo siguiente:

- a) Decíamos, crecer en inteligencia emocional. La vida en pareja demanda personas que sean conscientes de sus emociones y sentimientos, y que tengan el control de sus respuestas emocionales, para no afectar al otro(a) con sus desplantes emocionales, o en sus situaciones cotidianas de ansiedad o estrés. Que sean lo suficientemente empáticos(as) y comprensivos(as),

¹ La primera versión, con Editorial Etoile, la escribí en 1999 y se publicó en el año 2000; en el 2004, Editorial Trillas nos publicó la primera edición del libro, que llegó a España (con Trillas Eduforma y Editorial Mad), y se ha publicado ya la segunda edición de este libro, en México, en el 2010.

² Op. cit, Trillas, p.51

³ Del 2000 al 2012, según cifras del INEGI (México), el índice de gestión de divorcios por cada 100 matrimonios gestionados, pasó de 7.4 a 17%. En cifras brutas (cantidad por año) los divorcios aumentaron en 74% y los matrimonios disminuyeron 20%. Faltan datos hasta este 2016.

para respetar los estados de ánimo de su pareja, para comprenderla, para disminuir en la medida de lo posible los conflictos y problemas que surgen de manera natural en la mayoría de los hogares y las familias en el mundo contemporáneo, por factores como los mencionados anteriormente.

- b) Es indispensable que compartan un mismo sentido, una misma visión, de su futuro juntos, como pareja, como familia; también que tengan un marco de valores y principios compartidos para hacer realidad esos propósitos de largo plazo. El valor del amor, el valor de la familia, deberán tener el mismo peso, y la misma interpretación y alcances por ambos; lo mismo sucede con otros valores fundamentales, como el respeto, la honestidad y la verdad, la responsabilidad, la fidelidad o el perdón.
- c) El amor, seguramente es el sentimiento fundamental que originó su vínculo afectivo, su relación de pareja. Pues bien, el amor, deberá seguir siendo ese vínculo principal de la relación; un amor que responda al principio filosófico que la mayoría de autores sostiene: *un amor que es entrega, que se orienta más a dar que a recibir; un amor que implica servicio, comprensión, confianza y perdón*. Un amor de esas características, en la pareja, llegará muy lejos si se basa además en la reciprocidad, en la intimidad, en la fidelidad y en el compromiso libre y voluntario. Si se sostiene un amor de esas características, insisto, la relación puede llegar tan lejos como se lo propongan.
- d) Buena comunicación y diálogo cotidiano, sistemático. La gran mayoría de conflictos en las relaciones de pareja, y en general, en las relaciones humanas, se generan por una deficiente o mala comunicación. Ser conscientes de ello, es el primer paso para que quienes sostienen relaciones de pareja, mejoren su comunicación⁴, ya sea como *transmisores* (ser objetivos, claros, respetuosos, por ejemplo) o como *receptores* (poner atención y sobre todo, saber escuchar, activa y empáticamente, por ejemplo). Si somos consciente de ello, sabremos que la buena comunicación y el diálogo son altamente demandantes de inteligencia emocional, ya que los estados emocionales se comunican sobre todo de manera no verbal. Y sin detallar todos los elementos que intervienen en la buena comunicación, verbal y no verbal, vale la pena subrayar la necesidad de que ambos en la pareja, tengan consciencia de la importancia de su comunicación *no verbal*⁵ porque como decíamos, refleja la mayoría de nuestros estados emocionales y en ocasiones suele influir más en la relación de la pareja o en la generación de conflictos entre ellos; más que la misma comunicación verbal, sobre todo, cuando ésta es de mala calidad.

Como vemos, la vida en pareja si es posible, aún en la compleja sociedad actual; sólo es importante tener consciencia de lo importante que es para ello, el crecer en inteligencia emocional. Y no olvidar, que el vínculo principal entre ambos, tiene un nombre, se llama *amor*; y como dice Fromm: "*...el cultivo del arte de amar requiere disciplina, concentración y paciencia. Y requiere también humildad, coraje y fe.*" Hasta la próxima; ojalá y me pueda dar su punto de vista.

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. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.

⁴ Sobre este tema de comunicación pueden leer las cápsulas ADEF 15, 17, 61, 177, 206 y otras (ver en el índice de Cápsulas ADEF, en el sitio WEB).

⁵ Sugiero leer sobre comunicación no verbal, la cápsula ADEF No.66: *Comunicación kinésica e inteligencia emocional*.