

Amor e inteligencia emocional (segunda parte)

Por Jorge A. Oriza Vargas © (21-B-2010)

Veíamos en la cápsula anterior que el amor auténtico sólo se explica mediante la orientación del “yo” hacia el sujeto amado; es decir, hacia el objeto del amor (el tú). El amor es dar y no recibir; el amor implica incluso renuncia a uno mismo, para estar orientado a las necesidades y expectativas del ser amado, y esto no se logra si se carece de inteligencia emocional. Veamos por qué el amor precisa de los atributos esenciales de la inteligencia emocional. El amor demanda que seamos conscientes de los sentimientos que experimentamos (autoconocimiento y autoconciencia); es decir, ser conscientes de que lo que sentimos hacia la otra persona, son emociones y sentimientos positivos. Entender uno a uno esos sentimientos, en su origen e intensidad, lo cual nos permite dominarlos, regularlos y orientarlos adecuadamente con la intensidad y oportunidad necesarias.

El autodominio nos lleva por otra parte, a controlar las emociones y los sentimientos, principalmente los negativos que pudiésemos experimentar, producto de la relación cotidiana con la otra persona. Debemos esmerarnos en ser prudentes, tolerantes, e incluso, aprender a perdonar las posibles ofensas o situaciones de enojo hacia nosotros.

Y finalmente, la empatía, que es la aptitud de la inteligencia emocional que más propicia el sentido del amor en el tú, pues si somos empáticos con quién amamos, estaremos atentos a sus emociones y sentimientos; estaremos atentos a comprenderla en sus momentos de alegría, pero también en los de tristeza; comprenderemos sus enojos y momentos de preocupación, en fin, estaremos dando sentido al verdadero amor hacia esa persona.

Es conveniente precisar que si bien decimos renuncia a uno mismo, esto implica básicamente una orientación de la conducta, en términos de actitudes, en las cuales le damos preferencia a la persona que amamos, por delante en ocasiones, de nuestras propias expectativas e intereses, a los cuales conscientemente y en diversas situaciones podríamos llegar a renunciar. La renuncia no es un auto-olvido de uno mismo, ni auto-abandono; menos permitir la desvaloración de nuestra propia dignidad. La renuncia que implica el verdadero amor, es dar una orientación de preferencia, a la persona que amamos, en ocasiones antes que a nosotros. Y la entrega sin condiciones, o total, como se define, implica también una tendencia del comportamiento, en términos de actitudes y acciones prácticas, en las que buscamos de manera reiterada el bien de la otra

persona, y no de manera abstracta, sino de manera concreta, en términos de sus necesidades, de sus metas, de sus intereses. Nos orientamos más al dar que al recibir, y en el dar, encontramos sentido a nuestra propia esencia humana.

Amar así, como podemos ver, explica la necesidad de crecer en inteligencia emocional o visto de otra forma, de ser más maduros. No es la primera vez que se afirma que el amor verdadero demanda madurez, y esto explica entre otras cosas, cómo muchos fracasos en relaciones amorosas, terminan de manera al parecer imprevista. Bueno, se dice en la actualidad incluso, que el amor no debe ser para toda la vida, y en ese sentido, respetando los puntos de vista diferentes al nuestro, podemos afirmar que amar para toda la vida, se desprende invariablemente de personas maduras, con inteligencia emocional. Sobre todo porque amar para toda la vida depende de la voluntad para seguir amando; amar así, es una decisión del yo, en su orientación hacia el tú; además de todos los sentimientos que se han experimentado y que fortalecen con el tiempo los vínculos entre quienes se aman. El amor es por eso, un proceso dinámico, al que hay que alimentar con la coherencia de nuestra conducta, pues si no lo alimentamos, entonces si se puede terminar y esa si es responsabilidad de cada quién.

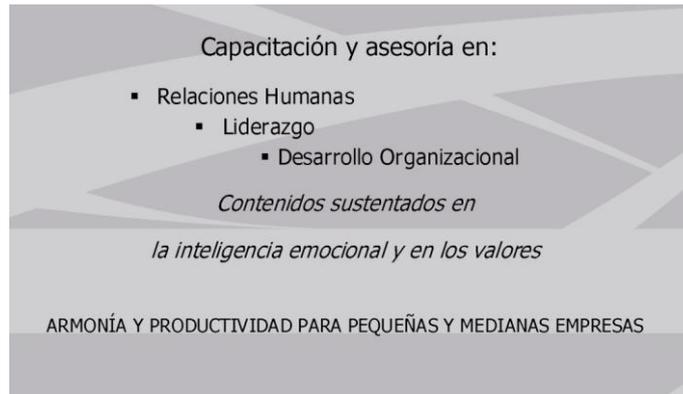
En fin, ésta es sólo mi visión de las cosas, usted tiene la mejor opinión al respecto. Lo que es necesario en nuestros días, desde mi punto de vista, es extender en la sociedad, el aprendizaje del amor con la orientación que hemos mencionado, hacia el bien del “tú” o el bien de los demás; los niños y los jóvenes, seguramente por derivación de sus familias y de los medios masivos de comunicación, no saben amar; solo reciben enseñanzas contradictorias de lo que conceptualmente debería ser el amor, como aquí lo hemos definido, y si reciben en cambio, muy diversas muestras o ejemplos del amor distorsionado. Se aman tanto así mismos, que acaban siendo egoístas y difícilmente piensan en los demás.

Finalmente pensamos que si bien es importante respetar todas las formas de amor que se defienden en la actualidad, también es importante extender con nuestro propio comportamiento, la conciencia de lo que puede implicar el verdadero amor, pues si algo necesita nuestra sociedad en la actualidad, es precisamente más amor, y buenos sentimientos, que contrarresten tantas conductas inadecuadas, e incluso violentas, que observamos cotidianamente.

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.

Visita mi sitio: www.iema-oriza.com

Otros temas en cápsulas siguientes: Empatía y comprensión, Crisis mundial de valores, Vida en pareja y familia, La responsabilidad y la IE.



Hablando del amor...

SI ERES CASADO, Y TIENES INTERÉS EN MEJORAR TU RELACIÓN DE PAREJA, Y FORTALECER TU AMOR CONYUGAL, TE INVITAMOS AL CURSO TALLER PARA ESPOSOS, SOBRE EL TEMA: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL MATRIMONIO. EL EVENTO SE LLEVARÁ A CABO EN LA CIUDAD DE MÉXICO, EL PRÓXIMO SÁBADO 24 DE ABRIL, CON UN COSTO DE \$1000.00 POR LOS DOS ESPOSOS, E INCLUYE UN LIBRO Y UNA CARPETA CON MATERIAL PARA LOS EJERCICIOS. MÁS INFORMACIÓN: foriza@prodigy.net.mx