

El Portal de Inteligencia Emocional



Autora: Mayte Saavedra



Fundadora y directora del Primer Portal Español de Inteligencia Emocional. Conferenciante, consultora y facilitadora emocional. Colaboradora de la Universidad de Barcelona.

Licenciada en Administración y Dirección de Empresas, especializada en Dirección Estratégica y Recursos Humanos. Postgrado en Educación Emocional por la Universidad de Barcelona. Practitioner en PNL.

Su mail: mstlpa@yahoo.es

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PAREJA

Probablemente alguna vez han pensado o han dicho eso de “¡qué difícil es la convivencia en pareja!” o “A las mujeres no hay quien las entienda” o bien “Los hombres son todos iguales”. Todos lo hemos dicho alguna vez, ¿o no? Lo hemos dicho y lo hemos oído tantas veces que ya casi nos lo creemos. Y, yo me pregunto: ¿es siempre tan difícil la convivencia?

También es verdad que si nos fijamos a nuestro alrededor vemos que cada vez hay más parejas que se separan o divorcian. Incluso hay empresas que organizan fiestas para celebrar divorcios. ¡A ese punto hemos llegado! Y, yo me pregunto: ¿toda relación ha de acabar en separación o divorcio? o, dicho de otro modo, ¿una pareja puede mantenerse unida y ser feliz por muchos años? Contesto un rotundo sí. Se puede conseguir. Todo es cuestión de proponérselo, de que queramos, amemos y luchemos por estar juntos. Y lo

que pretendo al escribir este artículo es que se queden con una idea clara: podemos aprender a ser felices en pareja, es cuestión de saber cómo hacerlo y ponerlo en práctica.

Antes hemos hablado de que a veces pensamos que la convivencia en pareja es difícil y es así porque en la relación de pareja surgen conflictos, no es un camino llano. Me gustaría que compartieran conmigo la última discusión que tuvieron con su pareja, ¿cuál fue la causa de esa discusión?, ¿qué fue lo que provocó la discusión?

Ustedes mismos pueden comprobar que la mayor parte de los conflictos que suceden en la pareja se deben a las diferencias en cuanto a la forma de quererse y de comunicarse. Pero lo grave no es el conflicto en sí porque conflictos siempre habrá, lo grave es que no aceptamos las diferencias que existen entre nosotros y no nos esforzamos en buscar una solución para superar el conflicto. Y, a veces es más fácil pensar: “es que ya no me quiere” o “yo le quiero mucho más que él a mí” o es más fácil discutir porque “no acepto como eres tú ni tú me aceptas como soy yo” y, es entonces cuando nos dejamos llevar por la ira y por los miedos, es decir por las emociones. Si la emoción de la ira no se gestiona en la relación de pareja puede llegar a manifestarse a través del resentimiento, de la rabia y de la incomunicación (la Ley del Hielo, como la llamo yo). Y los miedos, si no se trabajan, se pueden transformar en celos, inseguridad, posesión.

Así que ¡hay que poner razón al corazón!. Hay que poner, además de Amor, Cabeza.

Ustedes se preguntarán cómo conseguimos poner razón al corazón, ¿es posible eso? Pues sí, podemos gestionar nuestras emociones en la convivencia con nuestra pareja. ¿Cómo? Conociendo y poniendo en práctica estas **CINCO CLAVES BÁSICAS** para lograr alcanzar el bienestar emocional con tu pareja:

1.- Usar nuestro termómetro emocional.

Al igual que nos medimos la fiebre o el ritmo cardíaco, al igual que nos pesamos, hemos de tener siempre a mano nuestro termómetro emocional para medir la temperatura de nuestro estado de ánimo. Y esto lo debemos de hacer cada día de nuestra vida. Al igual que decidimos cómo vestirnos y acicalarnos, hemos de hacernos cada día preguntas como estas:

- ¿cómo me siento? ¿cansado, contenta, triste, enfadada?
- ¿por qué creo que me siento así?
- ¿cómo afecta mi estado emocional a la relación con mi pareja?
- ¿qué podría hacer para sentirme mejor?

Es muy importante que nos hagamos estas preguntas y usemos el termómetro emocional para evitar que tus problemas cotidianos afecten de modo negativo a tu relación de pareja.

2.- **Aprender a excavar bajo nuestras emociones** para identificar aquellos pensamientos asociados a dichas emociones. Si tienes miedo a que tu pareja te deje de querer, piensa que ese miedo puede ser debido a tu baja autoestima, a tus anteriores rupturas sentimentales que te han marcado. Y, una vez identifiques la raíz de esa emoción intenta trabajar sobre esa raíz, sobre las causas, sin hacer responsable a tu pareja de tus puntos débiles.

3.- Evitemos sacar conclusiones negativas

Esta clave la ilustraré con dos ejemplos.

Les hablaré de un matrimonio que siempre que se acerca el fin de semana, ¡discusión al canto! Él le dice a ella: “es que ya no salimos tanto como antes. Yo quiero salir y tú no. Es que ya no quieres pasar el tiempo conmigo, ya no te atraigo como antes”.

Otro caso es el de ella que le dice a él: “si te parece vamos mañana a ver a mi madre”. Él responde: “bueno, no sé si podré ir, tengo que redactar un trabajo para pasado mañana, necesito descansar y quiero ver el partido de fútbol de mañana”. Ella le replica: “ves, siempre igual, el fútbol, el fútbol, el fútbol, es más importante para ti el fútbol que tu familia”.

Evitemos sacar conclusiones negativas (“ya no me quieres, ya no te gusto”) y sacar de contexto las palabras dichas por el otro (“es más importante para ti ver el fútbol que ir a ver a mi madre”).

4.- No intentemos ser videntes que se nos da muy mal, no leamos la mente del otro.

Este es el caso de un mujer que piensa: *“seguro que está pensando en lo aburrido que será para él acompañarme mañana al médico. Seguro que lo hará de muy mala gana, ya verás”*. Y, aún peor pensar: *“está actuando muy cariñosamente porque luego probablemente querrá que haga algo que sabe que odio hacer”*.

No seamos tan retorcidos ni retorcidas, no malinterpretemos o interpretemos de forma sesgada un acto del otro. A lo mejor tu pareja lo hace porque quiere acompañarte, además si tú sabes que lo hace de forma voluntaria, déjale que lo haga y ya está. No interpretemos cosas que no son.

5.- Practicar la cura de caricias.

Reservemos tiempo para estar en intimidad con nuestra pareja. Los dos necesitan respetar ese espacio mutuo donde compartir caricias, sólo caricias. Con ello, ¿qué conseguimos? desbloquear tensiones emocionales si las hubiesen, mejorar la comunicación sensual entre los dos, ir más allá de nuestra parte más racional, nuestros pensamientos y palabras, conectando así con el otro desde lo más espiritual

. De esta forma, incrementamos el conocimiento y la conciencia del otro creando una nueva relación íntima más profunda. Da muchísimos resultados, no lo olviden: la cura de caricias.

Como hemos visto, estas cinco claves ayudan a mejorar la convivencia en pareja. Pero, y antes de la convivencia, ¿hay algo que sea importante aprender? Pues sí, para mí una de las cosas más importantes es aprender a elegir a la persona adecuada.

El otro día leía unos datos escalofriantes: según el INE, el Instituto Nacional de Estadística, de 200.000 matrimonios que hay al año, entre civiles y religiosos, 100.000, o sea, la mitad, terminan en divorcio o separación. Y si esto sigue así se prevé que en el año 2010 hayan tantos matrimonios como rupturas. Es tremendo. Ante esto, me pregunto: ¿no será que no elegimos a la persona adecuada? Porque si no, no entiendo cómo pueden haber tantas separaciones.

Las personas nos conocemos, en un día nos enamoramos, en dos nos casamos y al tercer día nos separamos. Son, como yo las llamo, las “parejas express”, todos hemos conocido a alguna pareja así. No dedicamos tiempo a conocernos antes de comprometernos con esa persona. Nos fijamos en lo más visible, en su comportamiento, pero no profundizamos en sus valores. Si, por ejemplo, yo soy alguien que da mucha importancia a la familia y al hecho de tener hijos y la otra persona no, aquí hay una diferencia importante. Si para mí es muy importante la fidelidad y el otro o la otra no muestra el mismo interés que yo por la fidelidad, aquí hay distintos valores. Y los valores son más estables que las conductas, aunque pueden llegar a cambiar, son mucho más estables. Por eso [muchas veces la estabilidad de la pareja depende, en gran parte, de la estabilidad de esos valores que compartimos.](#)

Creo en el crecimiento personal en pareja, es decir, para mí la convivencia en pareja es un medio de crecimiento personal. Me gustaría finalizar con una frase que resume este significado que para mí tiene una relación de pareja. La frase es del psiquiatra Enrique Rojas y dice así:

“ENAMORARSE ES ENCONTRARSE A SÍ MISMO FUERA DE SÍ MISMO”

Es decir, yo te amo y decido estar contigo porque contigo soy más yo misma, yo mismo, porque contigo soy mejor persona.