



Autora: MAYTE SAAVEDRA TALAVERA



Experta en Inteligencia Emocional, especializada en relaciones de pareja.

Facilitadora de talleres, conferenciante y colaboradora en distintos medios de comunicación.

Postgrado en Educación Emocional por la Universidad de Barcelona. Practitioner en PNL.

Fundadora-Directora del primer Portal español de Inteligencia Emocional.

Actualmente estudia Psicología Clínica en la UOC y Terapia Gestalt en la ETGB.

Mail: info@inteligenciaemocional-portal.org

Inteligencia emocional en pareja

La Inteligencia Emocional nos permite una mayor coherencia entre nuestras emociones, creencias y acciones.

Existe una estrecha relación entre nuestros pensamientos o creencias acerca de lo que nos sucede y nuestras emociones y acciones.

Creencia -> Emoción -> Acción (comportamiento, conducta)

Podemos gestionar nuestras emociones reformulando nuestros pensamientos o creencias (Ej: culpa -> cuando mi pareja está triste he de complacerle en todo, en lugar

de pensar que ella es la responsable de su tristeza y no tengo porqué complacerla en todo), o bien cambiando nuestra conducta (siento rabia porque mi pareja no me escucha y lo castigo con la indiferencia, en lugar de mostrarle mi enfado abiertamente)

En este sentido y relacionando esto con la pareja, les propongo que se hagan las siguientes preguntas y anoten las respuestas:

- ¿Qué situación se ha dado últimamente en mi relación de pareja que ha provocado en mí una emoción intensa, por ejemplo, de rabia, celos, culpa, tristeza o vergüenza? Describe dicha situación e identifica qué emoción sentiste ante dicha situación por separado.
- ¿Cómo actúo ante esa emoción?
- ¿Qué pensamientos o creencias hay tras esa emoción?

Se hace necesario revisar nuestras creencias con el fin de responder de forma diferente a las situaciones y así ampliar nuestro repertorio de respuestas emocionales, adaptándonos mejor a las distintas situaciones.

Por ejemplo, los celos son una emoción que se da mucho en las relaciones de pareja. Los celos tienen su origen en creencias tales como:

- Él/Ella sólo me puede desear a mí
- Si se fija en otros hombres/mujeres no me quiere
- Si mira a otros hombres/mujeres significa que quiere serme infiel
- Etc....

Otro ejemplo lo tenemos en la emoción de la culpa, también común en las relaciones de pareja. Tras esta emoción existen distintas creencias:

- Yo he de satisfacer todas las necesidades de mi pareja
- Debo decirle toda la verdad a mi pareja, sin excepciones
- Etc...

Les propongo que escriban de forma espontánea aquello que dan por sentado sobre la relación de pareja, qué creencias o juicios tienen ya asumidos sobre cómo ha de ser una relación de pareja. Normalmente son creencias heredadas de nuestra familia, de nuestros educadores, de la influencia que hemos recibido a través de los medios de comunicación, de las letras de canciones que hemos escuchado, etc...

Repasemos algunas creencias para ir las cuestionando y relacionándolas con nuestra propia experiencia:

- Es el hombre/ mujer de mi vida. Ese hombre o mujer cambiará, evolucionará, igual que la relación y es necesario ir la revisando con el tiempo e irte preguntando si aún deseas seguir compartiendo tu vida con esa persona, si aún eres feliz con él o con ella, si para ti sigue siendo el hombre o la mujer de tu vida, si se hace necesario cambiar algo.

La relación con nuestra pareja la estamos construyendo día a día, es un proceso continuo.

- **Si el sexo no funciona, la relación no va bien.** A veces tomamos el sexo como un termómetro para medir la salud de la relación. En las relaciones sexuales pueden haber altibajos, períodos de más y de menos actividad y ello no siempre significa que la relación no funcione. No seamos catastrofistas y analicemos la relación en su conjunto.

- **Siempre nos diremos toda la verdad.** Es sano que cada uno tenga sus secretos, sus fantasías propias que no quiera compartir con el otro. Y, ello no significa que estemos engañando a nuestra pareja sino que respetamos que tenemos experiencias propias que no queremos compartir con nuestra pareja. Por ejemplo, hay días o períodos en que dudamos si queremos continuar con la relación o no, en que deseamos no ver o no estar con él o con ella, en que no nos resulta tan atractivo/a. En estos casos hemos de ser prudentes y no pecar de sinceros antes de asegurarnos si ese sentimiento es pasajero o definitivo. Así, evitamos herir al otro de forma innecesaria. También el no precipitarnos nos ayuda a tomar una distancia y reflexionar sobre ello.

- **Desear a otras personas es una forma de infidelidad.** Si estamos bien con nuestra pareja, nos sentimos plenos/as con ella, y, al mismo tiempo deseamos a otras personas, esto es un signo de salud física y mental. Es natural sentir deseo hacia otras personas atractivas. Y, ello no implica que le seamos infieles a nuestra pareja.

Cuestionar estas creencias formaría parte de nuestro proceso de aprendizaje para mejorar nuestra relación con el otro. Muchas de estas creencias nos la hemos tragado sin masticar y proceden de nuestra educación familiar y cultural. ¿Realmente son ciertas estas creencias? ¿puedo llegar a cuestionármelas? ¿siempre se cumplen dichas creencias?

También cuando vivimos experiencias nuevas, distintas, nos ayudan a reformular nuestras antiguas creencias, actualizándolas. Por ejemplo, si tengo la creencia de que los hombres huyen cuando vas tras ellos, y, en alguna ocasión me sucede lo contrario, que me he sentido correspondida cuando he ido tras algún hombre, nos podremos cuestionar la creencia primera.

Otra creencia muy arraigada es la siguiente: **me enamoro de mi complementario porque a través de la relación de pareja me siento completa.**

Escribe una lista con todas las cualidades que deseas que tenga tu futura pareja o bien las cualidades de tu pareja que más te atraen o te gustaría que cultivara.

Ahora les propongo que reflexionen sobre qué cualidades de las que han escrito les gustaría cultivar para sí mismos y que lo hagan, que hagan propias dichas cualidades.

La creencia es cierta pero no hemos de esperar a que el otro o la otra nos complemente sino que, **el otro/a es un espejo en el que yo me reflejo viendo a través de él/ella qué cualidades he de cultivar en mí para integrarlas en mí y completarme así como persona.**

El ser humano tiende a la completud y el ser humano sano es aquel que es capaz de integrar dentro de sí todas aquellas partes que le gustan y no le gustan de sí mismo, que rechaza y que acepta, reconciliándose así consigo mismo. Y, **la relación de pareja constituye un camino hacia la completud y la integración de la persona.**

“Enamorarse es encontrarse a sí mismo fuera de sí mismo”
(del psiquiatra Enrique Rojas)

Eso sí, para que la relación funcione a largo plazo es importante tener también cosas en común: valores, hobbies, costumbres similares, que les ayuden a unirse y construir así una historia compartida.

Lo complementario nos completa como individuos
Lo común nos une como pareja