



Resumen Tertulia día 11 de diciembre del 2007

“CONVIVIR CON LAS EMOCIONES EN LA RELACIÓN PAREJA”

Tema difícil el de esta tertulia. Hablar de relaciones de pareja entraña cierta controversia, ya que cada uno vive su relación de pareja de forma distinta, hay muchas formas de expresar el amor y las emociones en pareja y, al fin y al cabo, todo depende de lo que cada uno entienda por “relación de pareja”. Pero, si hablamos de cómo convivir en pareja o cómo gestionar nuestras emociones en pareja, aquí todos estamos de acuerdo en una cosa: con el amor no es suficiente, hay que poner además de amor, mucha inteligencia emocional. Y, en esto estaban de acuerdo todos los asistentes a la tertulia.

Arrancamos la tertulia con una frase de Helen Fiske, poetisa estadounidense: “El amor es como la marea”. El amor no es siempre constante ya que está sujeto a los vaivenes de la convivencia, de nuestro estado de ánimo y de miles de circunstancias que pueden afectar a la relación. Una tertuliana comentó que si el amor es como la marea es porque está la pasión por medio, con su fuego y su fuerza. Pero, para que la relación se establezca y pueda superar estos altos y bajos tan pasionales, hemos de ser capaces de gestionar nuestras emociones.

Y, ¿cuáles son las emociones más desadaptativas dentro de la relación? Todos coincidimos en nombrar dos de estas emociones: los celos y el miedo. Aunque lo cierto es que ambas están muy relacionadas.

Ante la pregunta: ¿es positivo sentir celos? decidimos distinguir entre celos fundados y celos infundados. Los celos infundados pueden ser peligrosos, en eso estábamos la mayoría de acuerdo. La mayoría de los tertulianos contestaron que no es ni positivo ni necesario sentir celos infundados para darte cuenta que necesitas a esa persona. Y, por supuesto, también estuvieron de acuerdo en que tampoco es necesario provocar celos al otro para conseguir su admiración. Sin embargo, hubo unas pocas personas que compartieron que para ellos sí podía ser positivo sentir celos, pero celos constructivos, no destructivos. Es positivo, según ellos, sentir celos siempre que no destruyan la relación ni

repercutan en el otro de forma negativa. Estos celos constructivos les ayudarían a darse cuenta que su pareja es importante para ellos.

En cuanto a los celos fundados, estuvimos de acuerdo en que sí pueden ser positivos si los utilizas como una señal de alarma cuando la fidelidad dentro de la relación se ve amenazada.

Hubo varias personas en el grupo que llevaban muchos años con su pareja y aseguraron que se puede vivir en pareja sin sentir celos.

Una de las tertulianas, Judith Marquès, comentó algo muy interesante. Dijo que las cuatro bases de una relación de pareja son: amor, presencia, responsabilidad y aprecio.

Sobre la marcha y, lo largo del tiempo que restaba para terminar la tertulia fuimos desvelando el significado de cada uno de esos cuatro pilares.

El amor es la base de la relación, sobre la cual se construye el edificio de la convivencia.

La presencia consiste en demostrar a la otra persona que puede contar contigo, que estás ahí, para lo bueno y lo malo.

La responsabilidad consiste en respetar y hacer cumplir los acuerdos, explícitos o implícitos, que existen para que la relación funcione. Cuando dichos acuerdos se cumplen, cuando los miembros de la pareja se responsabilizan en cumplirlos, ello redundará en una mayor confianza, clave para que nos podamos sentir seguros dentro de la relación.

Y, por último, el aprecio hace referencia al valor que le asignamos al otro, que constituye la base de la admiración que sentimos hacia nuestra pareja.

También hablamos de la amistad entre los miembros de la pareja, de la importancia de ser amigos en el sentido de ser cómplices contándonos aquello que para nosotros es importante de forma fluida y natural.

Alguien también comentó algo muy bonito, que el amor es entrega, apertura. Y que es importante aceptar al otro tal como es.

Cuando hablamos de aceptación también comentamos que no es posible que la pareja lo haga todo de forma conjunta. Hay que definir bien cuál es mi espacio y cuál es nuestro espacio mutuo a compartir.

Hubo uno de los asistentes que hizo referencia a un aspecto bien importante y es la diferencia de género. Los hombres y las mujeres, al ser diferentes genéticamente, nos podemos llegar a comportar de forma diferente y esto influye en la convivencia. En esto estuvimos todos de acuerdo. Llegamos a la conclusión que el factor género es interesante tenerlo en cuenta con el fin de comprender mejor algunos de los comportamientos de nuestra pareja. Sin embargo y, al mismo tiempo, hemos de aprender de esa diferencia entre géneros, complementándonos e incluso, aprendiendo qué es lo que tiene el otro que a mí también me conviene tener. Y aprender juntos gracias a esas diferencias, integrando lo masculino y lo femenino dentro de cada uno de nosotros.

En este sentido, concluimos que es necesario que los hombres sean cada vez más empáticos y las mujeres sean más espontáneas y aprendan a dejarse llevar más por el presente. Así que, ahí queda, para que toméis buena nota de ello ... ☺

Y, por último no faltó el cava para brindar por la última tertulia del año dando así la bienvenida al nuevo año 2008, en el que seguiremos reuniéndonos para continuar hablando sobre nuestras emociones. ¡Os deseo muchísimas emociones positivas!

¡Desde aquí os envío un beso a todos y todas!

Mayte Saavedra

Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional
www.inteligenciaemocional-portal.org

