



## **Inteligencia emocional en el matrimonio**

Isabel Margarita Diez, psicóloga.

Un aspecto fundamental para vivir en pareja es conocer, interpretar y descubrir las emociones del otro. Cuando sabemos cómo el otro siente, se hace fácil la comunicación y la vida cotidiana.

Muchas veces quisiéramos prescindir de ellas. Para la psicología masculina las emociones enredan todo, es por esto que se les hace casi imposible conocer a la mujer que tienen como compañera, y para ella, las emociones son más importantes que el contenido.

Un aspecto importante del desarrollo humano es la integración de las emociones en la experiencia afectiva. Es una forma de apropiarse y articular las señales emocionales sentidas.

Esto nos permite aceptarlas y aprender a entenderlas y a utilizarlas, pero para poder conocerlas hace falta un otro empático que nos ayude a integrarlas. Esta tarea que se debería realizar paso a paso desde nuestra niñez, sin embargo, muchas veces se ve interrumpida: porque el ambiente nos la coarta y porque no aprendemos a modularlas. En este caso sentimos que es mejor negarlas y suprimirlas, por ende, aprendemos a temerle a nuestras emociones y las escondemos donde nadie las pueda ver. Esto nos hace ciegos ante las emociones de los otros, y perdemos la riqueza de la experiencia de vida. Es semejante a intentar pintar un cuadro teniendo un solo color. El cuadro nos parecerá aburrido, sin cambios y poco colorido; por el otro lado, si le ponemos demasiados colores, estos pueden marearnos y no ver lo que es, haciendo que las emociones nos parecen un agente invasor de nuestra tranquilidad.

Muchas veces en la pareja se comienzan a negar las emociones y la vida se vuelve rutinaria y fría. Puede que esto nos pase por intentar mantener la paz o porque privilegiamos los acuerdos forzados porque no tenemos tiempo para sentarnos a conversar.

¿Qué podemos hacer? ¿Cómo recuperar las emociones en la pareja y en la vida familiar, las risas, los enojos, las preocupaciones, las alegrías, las penas, las rabias, sin morir aplastados por ellas? La clave es darle tiempo, ganas de querer mostrarse como se es, no mezclar las de él con las de ella, validar la de cada uno, y por sobre todo atreverse a vivirlas.

Lo primero es reconocer nuestras emociones, después sinceridad para transmitir las, reconocimiento del otro y modularlas. Esto significa que la emoción tiene que seguir a la inteligencia, y no al revés. Los matrimonios con inteligencia emocional, viven el día a día bien y felices, saben darse el tiempo necesario para crecer, buscar nuevas formas de entendimiento, no se empecinan en darse cien veces con la misma muralla, sino que dan un rodeo; son parejas que buscan la manera de ser felices, no se hostilizan; son parejas que en vez de buscar sus diferencias, buscan los lugares de encuentro; son parejas que en vez de intentar cambiar al otro, se esfuerzan por cambiar ellos mismos; son parejas que dan

libertad para crecer, porque saben que mientras uno crece, el otro también. No hay lugar para las competencias personales, son un equipo donde cada uno se preocupa de hacer feliz al otro.