

TERAPIA DE PAREJA EN EL MARCO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hermínia Gomà i Quintillà
herminia@institutgoma.com

Emotional Intelligence is considered in this article as an appropriate resort to facilitate a richer and satisfactory way to attain a level of better relationships in the marital life. The selfknowledge and emotional regulation are the basis for coping easier with different conflicts between members of a couple. This approach assumes that every member of a married couple has different personal abilities that can be applied to overcome these conflicts, although they are unaware, in order to improve their relationships.

Keywords: emotional intelligence, married couples, selfknowledge, selfregulation, improvement.

INTRODUCCIÓN

¿Practicamos lo que teorizamos? ¿Podemos superar los problemas con las teorías que conocemos? Dicen que la felicidad está al alcance de todas las personas. ¿Cómo puede ser entonces que tantas parejas fracasen en alcanzarla? ¿Cómo puede ser que a los pocos meses de estar casados ya estén separándose?

La reflexión de estas cuestiones nos plantea nuevos interrogantes: ¿Es suficiente el amor para garantizar una buena relación de pareja? ¿Qué entendemos por una buena relación de pareja? ¿Qué cambios pueden hacer los miembros de una pareja para llegar a gozar de un mayor bienestar? ¿Pueden mejorar como pareja aprovechando habilidades que ya aplican en otras áreas de interacción personal o profesional? ¿Estas habilidades pueden potenciar otras capacidades menos reconocidas para ellos mismos?

Sabemos que el amor no es suficiente para una convivencia satisfactoria. El enamoramiento y la pasión son componentes básicos para iniciar la relación de pareja, pero son necesarios otros componentes como la responsabilidad, la mutua admiración, el respeto, la necesidad de crear un proyecto en común, juntamente con fuertes dosis de energía y coraje para superar los obstáculos que irán apareciendo a lo largo del camino que quieren recorrer conjuntamente.

El amor tiene muchas facetas. La relación de pareja precisa de muchos ingredientes para poder crecer y seguir adelante. El conjunto de factores que convierten una relación de pareja en una relación gratificante están relacionados con la atracción, la complicidad, la responsabilidad compartida, el respeto, la afectividad y el cariño.

A menudo, las propuestas terapéuticas parten de marcos conceptuales que se sustentan en su origen en la disfuncionalidad. Nuestra propuesta terapéutica está basada en la funcionalidad. Parte del análisis y estudio de parejas que funcionan satisfactoriamente. ¿Qué hábitos y destrezas ejecutan para conseguir el éxito?

No queremos centrarnos en la disfuncionalidad. Vamos a observar y analizar para llegar a comprender el funcionamiento de las parejas que saben hacerlo bien. ¿Qué las hace diferentes de las parejas que tienen problemas? ¿Cómo puede ser que en muchos aspectos y situaciones una misma pareja sepa relacionarse satisfactoriamente y en otros el dolor y el malestar parecen insalvables?

La puesta en práctica de esta estrategia terapéutica se basa en el anhelo intrínseco de todas las personas a hacer las cosas lo mejor que sabemos hacerlas. Aprender es una de las necesidades básicas del ser humano. Quizás no queramos aprender las mismas cosas, pero la curiosidad, sobre todo para conseguir hacer las cosas con mejores resultados es inherente al ser humano.

La mayoría de personas necesita economizar sus energías emocionales. Aprender a obtener los resultados deseados de una manera habilidosa reduce el coste de energía emocional. Con esta motivación, la práctica de esta estrategia puede tener un buen pronóstico.

Hay un aspecto, no por menos evidente, que necesita ser investigado, y es saber si realmente el afecto que se profesan los dos miembros de la pareja es correspondido. Algunas parejas en crisis acuden a terapia porque uno de sus miembros desearía separarse y dejar al cuidado de un terapeuta a su cónyuge y que pueda recibir así el apoyo emocional que precisará cuando exprese su deseo de separarse. En estos casos el terapeuta tendrá que ayudar a la pareja a plantear otro objetivo terapéutico para cada uno de ellos, ya que no existe el objetivo compartido de hacer un “nosotros”.

Otro de los aspectos a tener en cuenta para la idoneidad de esta práctica terapéutica es que realmente los dos miembros de la pareja asuman la mutua responsabilidad en la terapia y quieran participar de una manera activa en la consecución de los resultados esperados y que el único inconveniente sea reconocerse con pocas habilidades para conseguirlo.

PROPUESTA TERAPÉUTICA BASADA EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nuestra propuesta terapéutica la basamos en el desarrollo de un conjunto de habilidades que configuran lo que actualmente se conoce con el nombre de

Inteligencia Emocional.

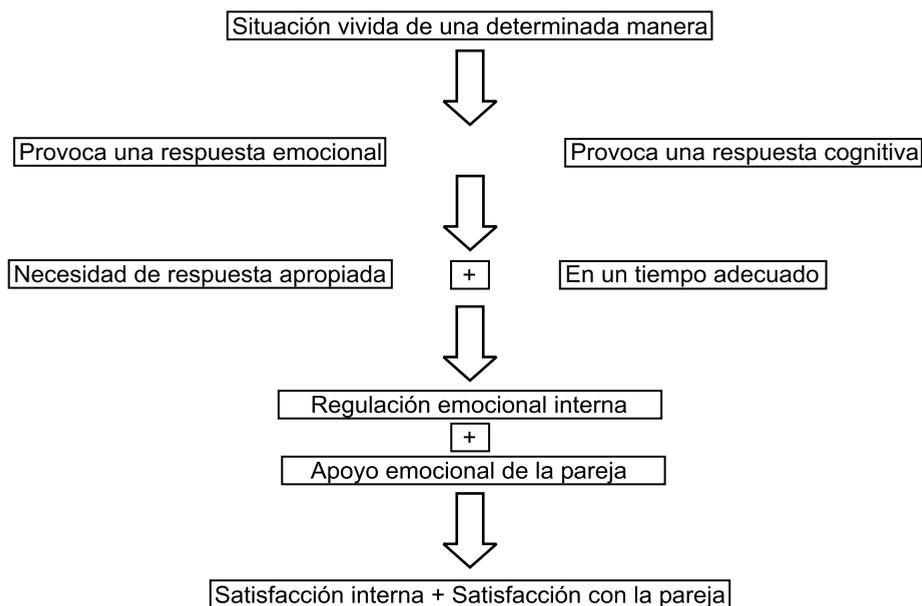
La Inteligencia Emocional entendida como:

- Saber aprovechar la capacidad inherente del ser humano para querer hacer las cosas lo mejor que sabe hacerlas
- La capacidad para aprovechar las destrezas más desarrolladas para potenciar las menos favorecidas
- Un conjunto de capacidades encubiertas que reconocidas, pueden ser practicadas hasta convertirlas en habilidades inherentes a la persona
- El conocimiento de las emociones y su correcta regulación y canalización

Todas las personas experimentamos las mismas emociones ante situaciones que vivenciamos de la misma manera. Lo que nos diferencia a unos de los otros es como resolvemos la situación que ha provocado aquella emoción. Una pareja puede encontrarse ante una determinada situación que les afecta a los dos y hacerle frente de manera totalmente distinta. Por ejemplo, están inmersos en una relación sexual y de pronto suena el teléfono, los dos pueden vivirlo como una situación inoportuna, pero mientras uno puede continuar la relación con sentido del humor, el otro enfadarse y lamentarse y en consecuencia, perder la inspiración.

También es frecuente que la pareja viva la misma situación de forma totalmente opuesta, ya que las emociones que ha despertado en cada uno de ellos no son las mismas.

Si entendemos la emoción como la respuesta neurofisiológica que da el organismo y la respuesta cognitiva que genera el pensamiento ante una situación determinada (que se está experimentando en presente, pasado o futuro), podríamos explicar el funcionamiento emocional de la siguiente manera:



Este gráfico lo podemos entender del siguiente modo:

Ante una situación vivida de una determinada manera, nuestra mente y nuestro cuerpo reaccionan. La reacción es tanto neurofisiológica como cognitiva. Esta suma de reacciones la entenderemos como Respuesta Emocional. Se ha activado una emoción. Cuando en el contexto de una relación las personas experimentamos una emoción necesitamos que la pareja comprenda nuestra respuesta emocional, y que no tarde demasiado en sintonizar con la expectativa que tenemos en su apoyo emocional. Si la persona sabe como regular su respuesta y además encuentra el apoyo que precisa en su pareja, el resultado que se obtiene es una satisfacción interna y con la pareja.

Muchas parejas con problemas desconocen sus reacciones y el origen de su sufrimiento. Saben que la pareja no les está dando en apoyo emocional que precisan, pero no saben expresar de manera comprensible que apoyo emocional precisan. Cuando las personas sabemos reconocer qué nos está pasando y podemos pedir lo que necesitamos e incluso saber como lo podemos pedir para que el otro lo comprenda, el grado de satisfacción por el resultado obtenido es muy elevado. Por ejemplo una mujer se siente triste porque está recordando una situación de pérdida personal, desea de su pareja ser consolada, abrazada, acompañada. Si su pareja empieza a darle consejos y decirle como debe sentirse, que ya pasó..., la mujer sentirá que su pareja no la escucha y no la comprende, el hombre se sentirá rechazado e inseguro...

Ni ella sabe pedir: cariño, lo que ahora necesito de ti es que me abrases, sería para mí un gran consuelo... Ni él sabe dar ese abrazo que ella necesita, cree que con sus ánimos la salvará de esta situación dolorosa. Una situación que podría haber creado un espacio de intimidad se convierte en una herida emocional que se han infligido mutuamente por la falta de autoconocimiento y por la falta de estrategia de afrontamiento emocional.

Otro factor a tener en cuenta es que dentro de la relación de pareja existe una tendencia muy generalizada a personalizar. Crean que solamente su pareja lo hace tan mal y además, sólo se lo hace a ellos.

A menudo, la perspectiva sistémica de que la respuesta de un miembro de la pareja es el resultado de la globalidad de la interacción queda eclipsada por el propio dolor personal. Por ejemplo, una mujer se lamenta de que su marido no está lo suficiente en casa el fin de semana y que siempre que puede encuentra excusas para salir, se siente abandonada por él. El marido explica que no tiene espacio personal durante la semana, trabaja muchas horas y que como tiene que estar con la familia el fin de semana roba pequeños momentos para sentir que tiene espacio para él. Cada uno de ellos siente su propio dolor y no puede percibir que la reacción del otro está vinculada a la propia.

El autoconocimiento del funcionamiento de la respuesta emocional y la capacidad de regular las propias emociones, es decir, saber qué se experimenta y

como se canalizan las emociones, son los dos pilares fundamentales de la Inteligencia Emocional. Cuando logramos entender qué es lo que estamos sintiendo y sabemos cómo canalizarlo, puede ser que no nos guste pero al menos sabremos que podemos hacer con ello.

Si analizamos con la pareja alguna de las emociones básicas, como el miedo, la tristeza, la rabia, la alegría y el amor y estudiamos su tratamiento y su resolución podremos ayudarlos a entender sus reacciones y las de su pareja.

Este primer ejercicio de análisis y desarrollo del despertar de las emociones es fundamental a la hora de desarrollar la Inteligencia Emocional en la pareja.

Situación vivida cómo	Respuesta neuro-fisiológica	Respuesta cognitiva	Si necesitamos que la experiencia dure	Si necesitamos que la experiencia acabe
PELIGROSA	Inquietud/ ansia/ temblor	MIEDO		PROTECCIÓN
PÉRDIDA	Llanto	TRISTEZA		CONSUELO
INJUSTA	Agitación	RABIA		COMPRENSIÓN
GANANCIA	Saltos	ALEGRIA	COMPARTIR	
PLENITUD	Latido/ Mariposas/	AMOR	CORRESPONDENCIA	

En cualquier situación, las respuestas neurofisiológicas son múltiples y muy variadas en cada persona, incluso la misma persona dependiendo del momento las manifestará de distinta manera. No siempre que experimentamos una pérdida lloramos, a veces sólo cambia nuestro semblante. Cuando sentimos miedo no siempre temblamos, a veces sudamos. Cuando sentimos rabia no siempre lo manifestamos con agitación, podemos expresarlo con un grito. Cuando sentimos amor no siempre sentimos un mariposeo en el estómago, a veces sentimos una gran paz que nos inunda. Cuando hemos conseguido ganar alguna cosa no siempre saltamos de alegría a veces lloramos.

El primer paso es poder reconocer qué emoción es la que estamos experimentando en ese momento. Para facilitar el reconocimiento de la emoción podemos formular una doble pregunta para cada emoción:

- ¿Qué aspecto **peligroso** comporta esta situación? ¿Qué **miedo** te produce esta situación?
- ¿Qué **pérdida** representa para ti esta situación? ¿Qué tiene de **triste** esta situación?
- ¿Qué tiene de **injusto** esta situación para ti? ¿Qué **rabia** te ha producido esta situación?

- ¿Qué has **ganado** con esta situación? ¿Qué **alegría** comporta esta situación?
- ¿Qué **plenitud** o **felicidad** comporta esta situación? ¿Qué **amor** experimentas con esta situación?

Hay personas que se ven a si mismas como carentes de miedo y su primera respuesta es: A mi no me da miedo nada, entonces les preguntas: ¿crees que esta situación entraña algún peligro? Entonces reconocen que también pueden experimentar miedo. Así pasa con algunas emociones de algunas personas. Otras sin embargo, enseguida sintonizan con la emoción que se quiere analizar. Esta doble pregunta ayuda a que la persona se pueda explicar mejor a si misma la situación descrita.

Dada la complejidad del mundo emocional, un solo punto de vista para describir o dilucidar qué emoción está en juego puede ser insuficiente.

Cuando la persona ha reconocido la situación y sabe qué emoción es la que está experimentando, puede ser que quiera dejar de experimentarla o puede desear alargarla todo lo que sea posible. Según la respuesta que de a esta situación, o el trato que reciba de la pareja conseguirá atenuar el dolor y perdurar el bienestar.

Por ejemplo, si el marido ha experimentado una situación como injusta y lo que siente es rabia querrá expresar a su mujer el malestar que siente. Si la mujer le permite expresar esta rabia y comprende lo que la ha ocasionado, no va a cambiar la situación que la ha provocado pero su marido se sentirá confortado por la comprensión de su pareja. De esta manera, el dolor causado por la situación injusta bajará su intensidad y su duración. Si en el mismo caso de situación vivida como injusta, la mujer responde quitándole la razón y transmitiendo que no tiene derecho a sentirse injustamente tratado, el marido, no sólo no se sentirá apoyado si no que seguramente la rabia experimentada ahora la dirigirá sobre su pareja, ya que la injusticia de no ser comprendido será percibida como mayor que la de la situación original.

La manera de afrontar las emociones se aprende mayoritariamente en la familia. El modelo familiar es fundamental para aprender a resolver las emociones. Cuando dos personas forman una pareja tienen que aprender y comprender estas diferencias de estilos. No solamente tienen que conocer costumbres cotidianas que nunca habían experimentado, también tienen que conocer los diferentes estilos para afrontar las situaciones emocionales.

Imaginemos que un hombre expresa el sentimiento de pérdida de una manera agresiva, dando un golpe a un objeto o persona. La mujer asocia la agresividad con rabia y por tanto interpreta que su marido está enrabiado y no lo consuela, se aleja para que pueda dar rienda suelta a su rabia. En su casa cuando alguien golpeaba lo dejaban estar hasta que se calmaba, la mujer responde siguiendo el modelo de su familia de origen. El hombre se siente solo y poco apoyado. Al no encontrar consuelo y no saber lo que tiene que pedir no puede resolver satisfactoriamente la

situación.

Por este motivo conocer los estilos de afrontamiento de la pareja ante las situaciones diferentes facilitará el mutuo apoyo en situaciones de dolor.

El mismo caso lo podemos encontrar en situaciones donde se quiera prolongar una emoción agradable. Imaginemos el caso en que la mujer llega a casa y le explica a su marido que han estrenado una película que le hace mucha ilusión, porque hacía tiempo que la venían anunciando y por fin la estrenan, su marido en lugar de compartir su alegría, le dice que precisamente esta mañana ella, le había comentado, que estaba agotada, y no cree oportuno salir al cine. Ella no entiende como él no comparte su alegría. Él no ha permitido que ella se sintiera feliz con una ilusión, ya que su modelo familiar era el de hacer frente a las ilusiones desde una perspectiva práctica. La mujer no ha sabido transmitirle que para ella era mucho más importante que el compartiera su ilusión que un enfoque práctico de la misma, haciendo que sintiera que tenía que poner los “pies en el suelo”. Se siente poco apoyada y nada comprendida por su pareja.

Hay familias donde se permite expresar la tristeza llorando y sus miembros han aprendido a dar consuelo a la persona que ha experimentado una pérdida. Por tanto esta persona entenderá que su pareja necesita consuelo cuando la vea llorar. Si esta persona no llora cuando está triste y en cambio da una respuesta agresiva, fruto de su aprendizaje familiar, no se podrán confortar mutuamente, y la comprensión y la frustración serán muy grandes.

¿Qué se espera de la pareja? En la mayoría de situaciones las expectativas que se tienen respecto a la pareja y al amor son muy elevadas y poco realistas. De la misma manera que no conocemos plenamente al otro en toda la gama de respuestas emocionales, tampoco la pareja puede saber en cada momento cuáles son nuestras expectativas respecto a su apoyo o trato. De la pareja se espera mucho más que de las demás relaciones, por este motivo, la frustración ante el desconocimiento del otro es mayor que en cualquier otro tipo de relación.

El conocimiento del mundo emocional es fundamental para dar el apoyo que la pareja necesita. Por este motivo el primer trabajo que se hace con la pareja para desarrollar su Inteligencia Emocional es el mutuo conocimiento de la expresión de las emociones y el trato que espera recibir cada miembro de la pareja en situaciones determinadas.

Por ejemplo, es frecuente en consulta que una mujer llore cuando está explicando que a veces se siente sola, está expresando que experimenta una situación de pérdida. Él no sabe que hacer en esas situaciones, cuando ella llora, y empieza a pensar en como la puede ayudar para solucionarle el problema. Se centra en buscar una solución en lugar de consolarla. El no sabe que ella necesita consuelo y que quizás cogiéndole la mano o abrazándola ella tendría lo que necesita. Cuando él lo hace y observa el resultado, entiende la importancia de este acto para ella, un acto para él insignificante, pero ahora ya sabe cómo tiene que confortarla en

próximas situaciones. Ella se siente consolada, comprendida y apoyada. Él se siente bien, necesario y capaz de poder apoyar a su mujer.

Vivir en pareja de manera enriquecedora y satisfactoria significa que los dos miembros están dispuestos a llegar a acercar estas divergencias sumando capacidades y no restando posibilidades.

Cada uno de los miembros de la pareja necesita ser reconfortado de una manera determinada ante una situación que despierta su respuesta emocional.

Pongamos por caso una situación vivida como injusta, los dos necesitarán comprensión y permiso para expresarlo a su manera, pero una de ellos puede entender que comprenden su malestar porque lo dejan solo y tranquilo. El otro miembro de la pareja puede entender que lo comprenden porque le dan la razón o que su pareja ha salido en su defensa ante los que han provocado la situación injusta. No todos esperan la misma respuesta del otro para sentirse apoyados y comprendidos.

El primer obstáculo que encuentran las parejas no es que no se sepan reconfortar las emociones, el problema es que no entienden cómo el otro experimenta aquella emoción en concreto ante una situación que a ellos les deja indiferentes o les despierta otra vivencia.

Creen que el amor los convierte en uno solo, con una intuición ilimitada. Creen que el amor que se profesan, tiene que hacer que la respuesta ante una situación sea la misma por parte de los dos. Si no dan la misma respuesta emocional ante una situación determinada empiezan a poner en crisis la relación de pareja. Aun no han descubierto que el amor necesita correspondencia en amor como sentimiento amoroso. Pero el amor no permite al otro adivinar lo que uno siente, no le da al otro la capacidad anticipatoria. Incluso es posible que el otro no haya detectado ni el malestar de su pareja, ni haya percibido la situación que lo ha desencadenado.

Por este motivo, si el primer obstáculo que se tiene que superar es el del autoconocimiento, el segundo es la capacidad de poder expresarle a la pareja lo que necesita de ella para poder sentirse apoyado y reconfortado.

Cuando escuchamos la demanda de la pareja que viene a consulta investigamos sus estilos de afrontamiento de los problemas. Dependiendo de sus habilidades personales tendrán más o menos recursos para encontrar la mejor solución.

El desarrollo de las habilidades que configuran la Inteligencia Emocional potencia el bienestar de las parejas.

Desde nuestra práctica terapéutica basada en la Inteligencia Emocional nos centramos en el desarrollo de las habilidades que la configuran. Entendemos que cada persona tiene desarrolladas varias de estas habilidades, pero no necesariamente las mismas que su pareja. Por este motivo el entrenamiento en las destrezas que faltan lo tendrá que hacer cada uno de ellos de manera individual.

Cuando una pareja pide ayuda para resolver sus problemas, es conveniente definir lo que es el problema para cada uno de ellos ya que es muy probable que el

hecho de venir juntos no significa que tengan los dos el mismo problema, lo que comparten es el dolor, el malestar profundo por no encontrar en la pareja el bienestar al que aspiran.

Una de las intervenciones que realizará el psicólogo es ayudar a cada miembro de la pareja a expresar las emociones que ha experimentado delante de situaciones concretas. Ayudará a la pareja a concretar donde está el problema. La mayoría de las personas no comprenden que ante una situación concreta los dos no van a reaccionar, sentir, necesitar o expresar lo mismo.

Las parejas que piden ayuda terapéutica están formadas por dos seres que carecen de autoconocimiento, sobre todo relacionado con su funcionamiento en pareja. Para muchos de ellos, puede ser su primera y única experiencia de vida en pareja. No se conocen suficientemente en esta nueva experiencia vital.

Otras pareja ya habrán tenido previamente una o más experiencias de vida en pareja. Pueden creer que habiendo cambiado de pareja ya no tendrán los mismos problemas, sin darse cuenta que ellas continúan siendo las mismas personas y continúan teniendo las mismas incapacidades que tenían con las anteriores parejas para resolver los conflictos que van apareciendo a lo largo de la convivencia.

En el abanico que configuran las habilidades de la Inteligencia Emocional resaltaremos los siguientes:

- Tener conocimiento de uno mismo
- Saber regular la respuesta emocional
- Tener autoestima
- Reconocer y modificar los estados de ánimo personales
- Saber escuchar a la pareja, escuchar-se a sí mismo y hacerse escuchar por la pareja
- Saber expresar los propios sentimientos
- Saber expresarse de manera asertiva
- Perseverar en aquello que se proponga
- Saber motivarse a sí mismo y transmitir entusiasmo a la pareja
- Pensar de una manera positiva o con optimismo realista
- Saber diferir las gratificaciones
- Tolerancia ante la frustración
- Saber hacer un “yo”, un “tu” y un “nosotros”
- Saber adaptarse y gestionar los cambios que la vida comporta
- Valorar y aprender de las diferencias personales
- Organizar y gestionar en tiempo como recurso vital
- Proactividad, responsabilizarse de las decisiones y de sus consecuencias
- Saber resolver problemas o pedir ayuda para resolverlos
- Resolver conflictos para conseguir acuerdos
- Sentido del humor
- Intuición

Todas estas habilidades pueden aprenderse, esto significa que nadie es un producto acabado, que nuestra manera de vivirnos y de vivir no está determinada por lo que aprendimos en nuestro hogar, en nuestra infancia, sino que podemos actuar, modificar y resolver situaciones cotidianas a partir de decisiones responsables y de un compromiso con nosotros mismos.

Sabemos que lo que se fundamenta en un aprendizaje es susceptible de ser aprendido de nuevo basándonos en nuevos conocimientos que ampliarán la posibilidad de optar por diferentes alternativas

Potenciando a los miembros de la pareja en el desarrollo de algunas de las habilidades que configuran la Inteligencia Emocional podrán conseguir que mejore el resto de sus capacidades, ya que todas ellas están interconectadas y la mejora de una de ellas repercute en el desarrollo de las otras. En el momento que mejoro la autoestima mejoro mi capacidad de tomar decisiones, cuando tomo decisiones de manera satisfactoria, mi autoestima mejora.

El trabajo con parejas consiste en que cada miembro de la pareja aproveche las capacidades que tiene más desarrolladas para potenciar las que precisa para mejorar su relación consigo mismo y con la pareja. Probablemente estas habilidades las está aplicando en otros ámbitos de su vida, por ejemplo con los amigos o en el trabajo, se trata por tanto de que las adapte a su relación de pareja.

A pesar de que la demanda se ha planteado como pareja, realizaremos algunas sesiones individuales donde propondremos que cada uno de ellos realice un trabajo a nivel personal. Invitamos a la pareja a que busque un entorno favorable para comunicarse, donde compartir su evolución y desarrollo personal. Cuando la relación está muy deteriorada, no se podrá realizar esta propuesta ya que el dolor acumulado no facilitará la generosidad que implica dejar al otro un espacio para ser escuchado sin ser ni juzgado ni culpabilizado.

El primer ejercicio que proponemos tiene como objetivo desarrollar las siguientes capacidades:

- Profundizar en el autoconocimiento
- Aprender a regular las emociones
- Descubrir un espacio para expresar las emociones
- Buscar un tiempo de reflexión para escucharse a si mismos
- Plantear conflictos internos no resueltos
- Hacerse responsables de sus decisiones y consecuencias

En este primer ejercicio se pide a cada uno de ellos que escriba situaciones conflictivas o dolorosas de su relación de pareja. Cuando describa estas situaciones lo hará teniendo en cuenta las siguientes emociones:

- Miedo. ¿Qué peligros comporta, ha comportado o comportará esta situación? ¿Cómo se protegió, se protege o puede protegerse de este peligro? ¿Cuál sería el resultado deseado?
- Tristeza. ¿Qué pérdidas comporta, ha comportado o comportará esta

situación? ¿Cómo puede encontrar, o encontró o encontrará el consuelo que necesita? ¿Cuál sería el resultado deseado?

- Rabia. ¿Qué injusticias comporta, ha comportado o comportará esta situación? ¿De que manera puede expresarlo, o ha expresado o expresará esta injusticia? ¿Cuál sería el resultado deseado?
- Alegría. ¿Qué ganancias comporta o ha comportado o comportará esta situación? ¿Cómo lo puede compartir, o ha compartido o compartirá? ¿Cuál sería el resultado deseado?
- Amor. ¿Qué satisfacción o felicidad profunda comporta, ha comportado o comportará esta situación? ¿Qué tipo de correspondencia encuentra, ha encontrado o encontrará de esta situación? ¿Cuál sería el resultado esperado?

En algunos casos aparecen muchas situaciones que no están ligadas a la relación de pareja, pero esa persona necesita expresarlas para conseguir los objetivos enunciados anteriormente.

Este ejercicio puede conllevar varias sesiones de terapia.

Un segundo ejercicio que planteamos a cada miembro de la pareja pretende conseguir desarrollar las siguientes competencias emocionales:

- Comprender los sentimientos de la pareja y sabérselo expresar
- Aprender a valorar las diferencias
- Aprender a expresarse de una manera asertiva
- Asumir su responsabilidad en el desarrollo y mantenimiento de los conflictos de pareja
- Tolerar la frustración
- Aprender a relativizar

Este segundo ejercicio, en su primera fase, consiste en realizar un listado de todas las cosas que les gustan de la pareja y una segunda lista donde escriban aquellas cosas que no les gustan (pueden ser maneras de pensar, de actuar, detalles, incapacidades, habilidades...)

La lista con las cosas que admira o le gustan de la pareja ha de ser lo más detallada posible.

En su segunda fase, el trabajo consiste en hacer una tercera columna donde se detallará de qué manera y en qué circunstancias la persona que está escribiendo, ha hecho una cosa parecida a la que no tolera de su pareja. Por ejemplo, si no nos gusta que nuestra pareja olvide ciertas cosas, analizar si nosotros también olvidamos algunas cosas, quizás no serán las mismas, ni en las mismas circunstancias. El hecho, es que muchas veces no nos gustan cosas de nuestra pareja que también nosotros hacemos.

A continuación invitamos a la pareja a compartir este ejercicio empezando por las veces o situaciones en que cada uno manifiesta alguna cosa que le disgusta o no tolera en el otro. Acabamos compartiendo las cosas que se valoran o admiran de la

pareja.

Un tercer ejercicio tiene como objetivo desarrollar las siguientes capacidades centradas en la resolución de conflictos:

- Reconocer que el conflicto es una situación compartida
- Resolver la situación a través de la colaboración
- Analizar las emociones implicadas
- Definir el motivo de desacuerdo
- Indagar las necesidades propias y de la pareja
- Buscar alternativas de solución
- Decidir el acuerdo
- Aplicar el acuerdo
- Evaluar el acuerdo y redefinirlo en función de nuevas necesidades

Este tercer ejercicio se plantea cuando la pareja ha desarrollado su capacidad para analizar las emociones que experimenta cada uno de ellos y está preparada para buscar soluciones que beneficien a los dos miembros de la pareja.

Se plantea una situación que se ha vivido como conflicto y analizamos el componente sustantivo y el componente afectivo del conflicto. Entendemos por componente sustantivo, el problema origen del conflicto, que implica un desacuerdo sobre su contenido. Entendemos por componente afectivo aquellos sentimientos de rechazo, dolor, miedo, rabia, que están enzarzados con el contenido. Pondremos un ejemplo muy básico: El hombre está hablando de algo que le interesa y la mujer le dice que por qué no salen a desayunar. El hombre le dice que ahora no es el momento, que tienen que esperar un rato. La mujer se enfada, quiere salir ahora. El hombre se enfada quiere esperar un rato. Han generado un conflicto.

Le pedimos a la mujer si sabe como se siente su pareja y el motivo por el cual quiere esperar un rato para salir. Le pedimos al hombre si sabe como se siente su pareja y por qué su mujer quiere salir a desayunar ahora. Es posible que el hombre diga que se siente triste porque su mujer no está interesada en lo que le está contando. Es posible que la mujer diga que tiene hambre y que no puede escucharlo atentamente porque está pensando en el desayuno. Cuando los dos han comprendido las necesidades y motivaciones del otro pueden llegar a un acuerdo. Tú necesitas que yo te escuche atentamente, tú necesitas comer para poder escucharme atentamente. Puedo salir a comer ahora, porque lo que yo realmente quiero es tu atención, no salir más tarde a comer.

En lugar de centrarse en la hora de la comida que parecía el conflicto han escuchado sus mutuas necesidades y la relación ha madurado, este puede ser el inicio de una nueva manera de afrontar los conflictos, desde la cooperación. Juntos pueden resolver sus problemas, cooperando sumarán energías y amor.

Los ejercicios que se proponen están ideados para trabajar con los dos miembros de la pareja. A menudo sólo uno de ellos acude a la terapia, a pesar de que el problema lo tienen los dos. En este caso el terapeuta, encontrará fácilmente la

manera de adaptarlos a la persona que está atendiendo, consiguiendo los resultados deseados.

CONCLUSIÓN

El mundo emocional de cada persona es rico y complejo. Cuando una pareja convive cotidianamente aparecerá lo mejor y lo peor de cada uno. El conflicto está garantizado. Ignorar los mecanismos que regulan las emociones puede llegar a destruir la relación. Muchas veces llegan a consulta parejas con sus síntomas y su dolor. Algunos terapeutas se dejan arrastrar por la queja y el dolor de sus parejas sin llegar a profundizar en el problema real, el que está generando soledad y distancia entre ellos. Algunos profesionales poco experimentados quieren dar soluciones a los problemas de la pareja que está en su consulta creyendo que ellos tienen la respuesta que la pareja necesita. Aún no han aprendido que la solución está en el interior de sus pacientes y que ellos tienen que guiarlos para que ellos mismos definan el problema y hallen la mejor solución como individuos y como pareja.

El abordaje de los problemas de pareja a partir del desarrollo de la Inteligencia Emocional puede ayudar a los profesionales a trabajar desde las capacidades que cada miembro de la pareja posee y que probablemente no está aplicando en su relación de pareja.

Con el desarrollo de algunas de las capacidades que constituyen la Inteligencia Emocional se produce el conocido efecto bola de nieve, trabajando alguna de ellas todas las demás capacidades quedan afectadas de una manera muy positiva.

Este enfoque terapéutico permite que cada miembro de la pareja se responsabilice de su vida, que cada uno de ellos busque en su interior la solución a su propio malestar. Este enfoque pretende alejar a la pareja de la codependencia y facilitar el crecimiento de su autonomía emocional.

En este artículo hablaremos de la Inteligencia Emocional, de cómo su desarrollo puede facultar a las parejas para tener una relación más rica y madura que la que tendrían sin haber desarrollado las capacidades que configuran la Inteligencia Emocional. El autoconocimiento y la regulación de las emociones son la base para poder afrontar con más facilidad los conflictos que surgen a lo largo de la vida en pareja. Este enfoque terapéutico parte de la premisa de que cada miembro de la pareja ya posee muchas habilidades personales, pero no sabe que las puede aplicar para mejorar su relación.

Palabras clave: inteligencia emocional, pareja, autoconocimiento, autorregulación, crecimiento