

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PAREJA Y CON LOS HIJOS

"Lo contrario de un matrimonio inteligente es un divorcio tonto"

Si Ud. quiere educar a sus hijos para que no se queden en el camino y salir airoso en las cada vez más difíciles relaciones de pareja déjese llevar por el corazón, asuma el riesgo de parecer imperfecto y busque su equilibrio personal. Ya no se trata de pasar por encima de los demás, dominar autoritariamente a sus hijos o tener un coeficiente intelectual más elevado. La vida también le puede sonreír a Usted.

El taller de *INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PAREJAS Y PADRES DE FAMILIA* está basado en las teorías del Dr. Daniel Goleman, autor del best-seller *INTELIGENCIA EMOCIONAL*. Si bien todavía no se puede afirmar que este descubrimiento constituya una nueva escuela psicológica, lo que sí sabemos es que por primera vez se ha realizado una profunda investigación científica sobre el comportamiento emocional del ser humano con relación al aprendizaje, a su actividad laboral y a sus relaciones interpersonales.

Precisamente, entre las distintas relaciones interpersonales, las que ocurren dentro del marco íntimo del matrimonio y entre padres e hijos, ocupan el lugar más importante. Es que el núcleo básico de la familia es el formador por excelencia de la personalidad del niño. Muchos de los conflictos emocionales que emergen en la edad adulta, tienen su origen en los primeros años de vida, generalmente producto de falta de entrenamiento en el manejo de los estados de ánimo.

Hemos sobrestimado tanto los factores racionales que nos hemos olvidado del papel de los sentimientos. Ahora, por fin, la ciencia admite la existencia de una mente emocional cuyas conclusiones pueden ser distintas a las sostenidas por nuestra mente racional. .

Según Goleman, casi todos los problemas que afectan a las sociedades modernas tienen una causa más o menos común: nuestras gravísimas carencias emocionales. Ahí está la raíz de la violencia, los suicidios, las depresiones, los fracasos matrimoniales, las adicciones a drogas, etc.

RELACIONES ENTRE PADRES E HIJOS

Hay dos tipos de padres, los que explican a sus hijos en qué consiste el mundo de las emociones y los que prefieren ignorarlo. En este grupo están los padres que no tienen tiempo y se cubren las espaldas atiborrando a los niños de regalos y también los que imponen su autoridad con el no por delante. La primera variante, la de los tutores emocionales, es una especie muy rara en nuestros días. Como dice Daniel Goleman, *"los padres hablan cada vez menos con sus hijos, no se interesan por su mundo interior, las familias están rotas y los niños viven terribles situaciones de incomunicación y aislamiento"*.

Resultado: estamos creando una generación de futuros analfabetos emocionales.

Un conocido profesor de la Universidad de Washington, John Gottman, dice que *"amar a los niños no es suficiente. Hace falta enseñarles habilidades*

para las que muchas veces no estamos preparados. Es que nadie nos ha enseñado a ser padres".

Según Alejandro Roca Soto, podríamos seguir algunos principios para educar emocionalmente a un niño:

- ❖ Póngase en lugar de él. No actúe según su conveniencia.
- ❖ Escúchelo atentamente. Trate de no interpretar psicológicamente qué le ocurre ni lo reprima con frases ofensivas.
- ❖ No lo reproche por tener sentimientos negativos. Estar triste es tan normal como estar alegre.
- ❖ Ayúdelo a controlar sus sentimientos y emociones negativas. Enséñele a superarlas.
- ❖ Incentive su curiosidad. Sígalo de cerca, no lo guíe.
- ❖ Aprenda con él. No lo reprima cuando aprenda algo por sí mismo.
- ❖ No le pegue. Corríjalo siempre que haga falta. Dígale "no" cuando sea necesario.
- ❖ No deje que la televisión haga de padre o madre. Evite que la vea en los primeros meses.
- ❖ Premie sus logros. Alimente su motivación, pero no lo inunde de regalos.
- ❖ Fíjale pequeñas metas. Estimule en él el deseo de lograr algo.

EN LA PAREJA

Diane Sollee, representante del movimiento llamado Smart Marriages que apuesta por las relaciones duraderas en la pareja, dice que un matrimonio inteligente es *"una relación sólida, cimentada en una meta común y cuajada de dificultades, una ocasión única para madurar y encontrar la plena satisfacción en la vida...¿cómo se llega hasta él? CON EDUCACION.*

Somos unos analfabetos emocionales. En los Estados Unidos, uno de cada dos matrimonios está condenado al divorcio. En España y América Latina no estamos tan lejos.

El profesor John Gottman sostiene que el 90% de los fracasos matrimoniales son perfectamente predecibles. Según él, lo que falta en las parejas es COMUNICACIÓN. En el matrimonio, como en el trabajo, impera la ley del reproche, del insulto y la humillación. Más que convivir, la mayoría de las parejas sobrevive en un clima hostil y prebélico. Marido y mujer acaban convirtiéndose, como dice Daniel Goleman, en *enemigos íntimos*. Agrega el autor de Inteligencia Emocional que *"miles de parejas están en pleno desbordamiento, arrastradas por una tempestad de sensaciones negativas: ansiedad, enojo, ira. Su cerebro emocional tiene permanentemente secuestrado a su cerebro racional y son incapaces de controlar la situación. Así es como acaban haciendo agua las relaciones"*.

Las claves de una buena relación

- ❖ CONECTARSE CON LOS SENTIDOS. BUSQUE SU PROPIO EQUILIBRIO EMOCIONAL
- ❖ VALORAR CORRECTAMENTE LAS PERCEPCIONES. NO CAER EN LA TENTACION DEL REPROCHE. NUNCA INSULTAR NI HUMILLAR A LA PAREJA.

- ❖ SABER ESCUCHAR. NO INTERRUMPIR A SU PAREJA CUANDO HABLA. PRESTAR ATENCION A LO QUE EXPRESA.
- ❖ COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS. ESTIMULAR A LA PAREJA Y ALIMENTAR SU AUTOESTIMA.
- ❖ CRITICAR CONSTRUCTIVAMENTE. PERDONAR Y OLVIDAR. NO COLECCIONAR AGRAVIOS.
- ❖ EXPRESAR CLARAMENTE LAS IDEAS. HABLAR SIN TEMOR DE PARECER VULNERABLE O DEMASIADO FRAGIL.
- ❖ ESTAR SIEMPRE PRESENTE CUANDO LA PAREJA REQUIERE AYUDA.
- ❖ NO INVOLUCRAR A LOS NIÑOS.

Desde luego que no es suficiente que sólo una de las partes actúe en forma inteligente si la otra no lo hace. La idea central es que ambos sean inteligentes emocionalmente para que la empatía fluya con naturalidad y que los pequeños y grandes conflictos de la vida cotidiana se resuelvan con eficacia.

Para bien o para mal, la emoción es contagiosa.

No Reprimir las Emociones

Lejos de pretender ahogar los sentimientos y las emociones, actuar con inteligencia emocional significa expresar y aceptar con naturalidad los estados de ánimo. Claro que no se trata de dejar que la emocionalidad invada e invalide el razonamiento. Debemos tener en cuenta que, de alguna manera, tenemos dos cerebros. El emocional y el racional. Si el primero actúa descontroladamente, fuera de la órbita de nuestra conciencia, es posible que el maltrato aflore y se constituya en una modalidad cotidiana.

Muchas veces oímos expresiones como *"no traigas a casa los problemas de tu oficina"*. Esta represión y negación de conflictos emocionales horada lentamente una relación de pareja. Porque los conflictos no elaborados adecuadamente, en el momento oportuno y en el lugar adecuado, se presentarán en el futuro con mucho mayor gravedad.

No se trata de transportar los problemas del trabajo a la relación familiar por el solo hecho de compartirlos, sino como una oportunidad de elaborarlos y encontrar las mejores soluciones en un marco de amor y comprensión. Esto es también aplicable a los problemas de los jóvenes, quienes por lo general no se sienten escuchados por los mayores.