

Miranda Kerr

"Estamos aquí para vivir, disfrutar y ser la mejor persona posible"

69 Preguntas que revolucionarán tu vida sexual

AMORES DE VERANO MANUAL PARA EXPERTAS

ESPECIAL Belleza bajo el sol

¡Extra!

La invasión de los HOMBRES DESNUDOS

Sun & Fun

COSMO Planet

¿Sola o acompañada? TU VIAJE COOL

Diviértete Y QUE NADIE TE HAGA SOMBRA

www.cosmopolitan.com.es



1,80 € (solo España) Canarias 1,95 € (sin IVA) Incluido transporte

El secreto de las PAREJAS

IE

(Inteligencia Emocional)

Conseguir ser feliz en una relación puede ser complicado; sin embargo, algunas parejas logran que parezca fácil. Están hechos el uno para el otro: se quieren, se apoyan, dan envidia (de la sana) a la humanidad y todos nos preguntamos cuál es su secreto, (¿será solo que tienen buen sexo?). Son las parejas IE (emocionalmente inteligentes). Averiguamos cuáles son las claves de este tipo de relaciones y cómo puedes aplicarlas en la tuya.

Sed el espejo del otro

La relación de pareja ha de servir tanto para tu crecimiento individual como para el de tu chico. Una pareja IE –como apunta Mayte Saavedra, fundadora y directora del primer portal español dedicado a este tema: inteligenciaemocional.portal.org– es “la que tiene claro que la relación es un camino para aprender como individuos que han elegido estar y crecer juntos”. Las parejas IE respetan que el otro pueda pensar diferente y forman un conjunto sin desatenderse como individuos.

Consejos IE

NUESTRA EXPERTA NOS AYUDA A ALCANZAR O MANTENER ESTE TIPO DE RELACIÓN.

¿A QUE ES EMOCIONALMENTE INTELIGENTE TOMAR NOTA?

- **No hay que intentar persuadir al otro. Respeta que piense diferente**
- **La comunicación es recíproca, de igual a igual**
- **En esta comunicación cuida tu lenguaje corporal: ¡el dedo índice acusador no existe, no es IE!**
- **Aprended a negociar**
- **Comunica con escucha empática, ponte en la piel del otro... ¡y acaríciase!**
- **Recuerda sus necesidades, pero también las tuyas**
- **Mírala a los ojos cuando habléis y potencia el contacto físico cuando puedas: abrazos, caricias, tu mano en la suya... Dile con tu cuerpo que "a pesar de que hay conflicto, estoy contigo". ¡Y que él haga lo mismo!**

Para Saavedra, una persona con inteligencia emocional "toma conciencia y es responsable en cada momento de lo que siente, de lo que piensa, y de cómo actúa", lo que beneficia enormemente a su relación sentimental.

Tu pareja y tú podéis llegar a tener una relación emocionalmente inteligente (si no sois IE todavía, claro). La clave es el deseo y la voluntad de serlo. Para Saavedra, es necesario alcanzar un buen nivel de conciencia, de autoconocimiento: "si tiendo a ser, por ejemplo, muy dependiente, estoy en peligro. Una persona que depende de otra a menudo sufre. Empezamos a tener IE cuando somos conscientes de lo que sentimos". ¿La base de una relación IE? No querer cambiar al otro, y ser uno para el otro ejemplos de vida. Mayte Saavedra lo tiene claro: "yo soy su espejo y él es el mío". Y, como afirma el psiquiatra Enrique Rojas, "enamorarse es encontrarse a sí mismo fuera de sí mismo".

¡Comunicaos!

La comunicación es una de las bases más importantes de las relaciones IE, y lo ideal es que sea ancha y abierta desde el principio. "Hay que escuchar al otro con empatía y respeto aunque no nos guste lo que esté diciendo", apunta Saavedra. Es necesario estar en contacto y al tanto de tus propios sentimientos, para entender también los de tu pareja. Eso es lo ideal pero ¿qué pasa si tenéis problemas? Según nuestra experta, si surge un conflicto hay que intentar decir lo que piensas y lo que sientes (lo que tememos, lo que no nos gusta...) en ese mismo momento. "No hay que guardárselo. Es cierto que las emociones hay que calmarlas, serenarlas, pero no hay que esperar mucho tiempo. Un día es el espacio temporal máximo que debemos dejar pasar hasta hablar con nuestra pareja una cuestión pendiente", aconseja Mayte Saavedra.

Formad un equipo

Las reglas de la inteligencia emocional se pueden aplicar en cualquier tipo de relación pero, en las de pareja, son aún más importantes pues, como asegura Saavedra, en las relaciones sentimentales las emociones (amor, orgullo, miedo, alegría, rabia, etc.) están menos contenidas: "sale lo mejor de cada uno, pero también lo peor, así que debemos ser especialmente cuidadosos". Cuando surgen los problemas (celos, diferencias en las prioridades, etc.), una pareja IE debe trabajar en equipo y tener un plan preestablecido. "Hay que crear unas reglas comunes para convivir que han de negociarse desde el principio

de la relación", apunta Saavedra. "Algunas parejas buscarán el momento, se sentarán y hablarán, y otras preferirán no abrir la boca durante un tiempo y después decir lo que sienten, en casa o fuera, en algún espacio que les proporcione tranquilidad... Hay que probar lo que conviene en función del carácter de cada uno".

Las reglas de la IE no deben ser rígidas. Se tienen que adaptar a la evolución de la pareja y de cada una de las partes. "Tenemos que hablar al otro desde lo que necesitamos como personas en cada momento de nuestras vidas". Además, no tenemos que tener miedo al conflicto, al desacuerdo, a la tensión, "porque si esto lo sabemos gestionar bien la relación se fortalece muchísimo a la larga", afirma Saavedra. "No hay que querer calmar las aguas; si están revueltas, están revueltas. Los conflictos se tienen que solucionar desde lo que realmente sentimos sin que las palabras sean cuchillos que hieran al otro", añade.

Conoceos

En las relaciones IE hay que saber "leer" al otro. Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de decodificar las señales no verbales. ¿Tu chico te está realmente diciendo que sí cuando le propones pasar la mañana en la presentación del libro de tu autor favorito? ¿Es consciente él de que no te apetece realmente participar en ese maratón del que tanto habla? "La escucha del otro debe ser empática, escuchando desde ti y desde lo que sabes de tu pareja, sabiendo cómo es el otro, lo que necesita, lo que le gusta, pero siempre, siempre, sin olvidarte de ti", comenta Saavedra.

Ved el vaso medio lleno

A estas parejas el optimismo no les paga el alquiler... pero les ayuda muchísimo. El sentido del humor y el pensamiento positivo son clave para el éxito emocional.

Según Mayte Saavedra, en una pareja emocionalmente inteligente la actitud positiva se refleja en el esfuerzo común, que se resumiría en "yo lucho por la relación mientras tú me demuestras que quieres estar conmigo y eres la persona que me hace crecer". Tu chico IE y tú os tenéis que esforzar cada día para que vuestra relación siga funcionando: "No hay que dejarlo a la mínima, pensad en positivo: juntos podéis construir una relación —a menos que llevéis años intentándolo—. No tiréis la toalla por tonterías porque quizás, luego, os arrepentiréis por no haberlo intentado". ■