

Intelligenza emotiva

Le relazioni di coppia

DIANA LEMAGNE

LAUREA IN PSICOLOGIA CLINICA

ISTRUTTRICE MINDFULNESS, PROTOCOLLO MBSR

Comprendere l'intelligenza emotiva consiste nel comprendere e padroneggiare le **cinque** seguenti **abilità**:

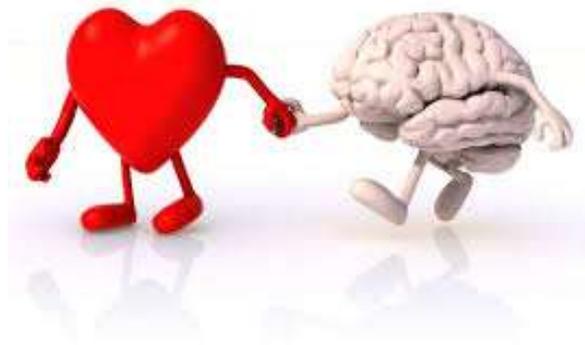
1.Autoconsapevolezza: Riconoscere le proprie emozioni nel momento in cui si presentano;

2.Autogestione: Saper affrontare le proprie emozioni;

3.Auto-motivazione: Rimanere motivati è essenziale per essere più attenti ed essere più produttivi;

4.Empatia: Riconoscere e comprendere le emozioni degli altri;

5.Gestione esterna: Saper affrontare le emozioni degli altri.



L'importanza dell'intelligenza emotiva nelle relazioni

Le relazioni sono complesse. **I suoi due membri hanno ciascuno il proprio mondo interno, due universi che devono armonizzarsi** per dare coerenza e consistenza alla relazione.

Le coppie sono due persone che cercano di essere una, ma questo non è sempre facile.

Avere un alto grado di intelligenza emotiva e le sue forme di applicazione, renderanno risolvibili le discussioni, le lamentele e gli eventuali problemi che possono sorgere nella sfera della coppia, o ne renderanno meno grave l'impatto.

Allo stesso modo, avere un'alta intelligenza emotiva significa capire che la relazione è una questione a due, che non ci si può aspettare che la coppia giunga a buon fine se solo uno dei due è coinvolto.

Nella relazione di coppia ci vogliono gli incastri giusti per poter portare avanti una relazione sana e duratura. Una buona dose di intelligenza emotiva di ambedue le parti può essere l'ingrediente principale.

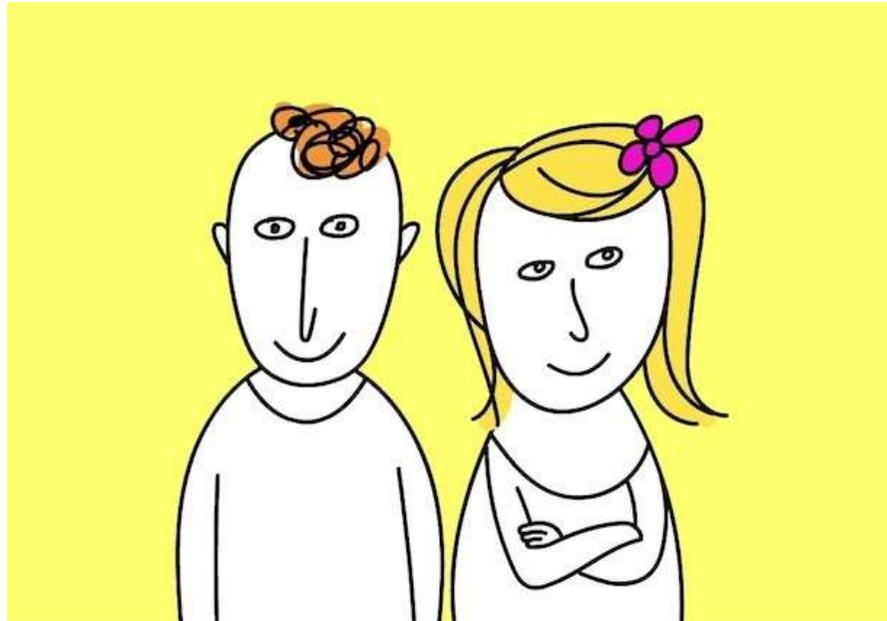
Capacità derivate dalle differenze emozionali dei due universi

FEMMINE	MASCHI
Brave a leggere segnali emozionali verbali e non verbali	Minimizzano le emozioni come vulnerabilità, senso di colpa, paura, risentimento
Capaci di esprimere i propri sentimenti	Meno empatici
Più empatiche nel leggere i sentimenti altrui da indizi non verbali	Difficile comprendere le loro emozioni dall'espressione
Tendono a parlare di emozioni	Tendono a parlare di dati, eventi, fatti

Percezione dell'intimità

Per le **donne** l'intimità significa soprattutto parlare della relazione stessa e fare progetti futuri insieme

Gli **uomini** trovano un sufficiente senso di intimità nella condivisione di alcune semplici occupazioni



Explicitazione dei problemi di coppia

- Le **donne** sono più esplicite e esprimono più facilmente quello che non va nella relazione.
- Gli **uomini** sono più restii a esprimere e confrontarsi da un punto di vista emotivo con le compagne. Spesso peccano di ottimismo rispetto allo stato di salute delle loro relazioni. Tendono a non accorgersi delle emozioni della compagna, né ad indagarne le motivazioni.

Ciò che mina una relazione non è il fatto che vi siano problemi o differenze di opinione, ma il modo di **affrontarli** e di **discuterne**.



Affrontare i problemi

Per affrontare i problemi in modo costruttivo, è necessario che uomini e donne superino le loro differenze di genere e trovino un punto di incontro.

Diversamente, la relazione diviene vulnerabile e si rischia la rottura, cosa ancora più probabile se uno o entrambi i partner presentano deficit dell'intelligenza emotiva.

Atteggiamenti da evitare

- Criticare la persona e non il suo operato
- Disprezzare costantemente l'altro
- Reagire con ostruzionismo
- Pensieri automatici distruttivi
- Atteggiamento pessimista
- Cancellazione del problema
- Distorsione, non ritenendosi mai responsabili del problema
- Generalizzazione
- Distrazione, soprattutto durante una discussione
- Finzione dei sentimenti
- Acting out, ovvero fare azioni come rompere oggetti o picchiare l'altro
- Indifferenza

Comportamenti consigliati

Uomini:

- ❖ Non evitare il conflitto, ma accogliere la rimostranza della moglie
- ❖ Capire che rabbia o disprezzo non sono sempre un attacco personale
- ❖ Non tagliare corto durante una discussione
- ❖ Cercare di contenere la rabbia e frustrazione della moglie

Donne:

- ❖ Non criticare la personalità ma solo l'operato
- ❖ Non esprimere disprezzo
- ❖ Rassicurare il marito del proprio amore
- ❖ Indicare nello specifico la causa del fastidio
- ❖ Cercare di contenere la rabbia e la frustrazione del marito



Comportamenti consigliati

Entrambi:

- Ascoltare l'altro in maniera attiva e sottolineare tutto ciò con cui siamo d'accordo
- Riassumere i punti di vista dell'altro, prima di esprimere i propri
- Riconoscere i propri errori e scusarsene
- Evitare di ricordare errori passati (se si vuole andare avanti)
- Rimanere focalizzati sul vero problema, senza divagare
- Cambiare il proprio modo di concepire il conflitto: non domandarsi chi ha ragione, ma come trovare una soluzione che soddisfi entrambi
- Mettere in dubbio i pensieri automatici

Rispecchiamento

Quando il partner esprime una protesta, l'altro la ripete a parole sue, cercando di cogliere i sentimenti che la accompagnano.

Sul partner, l'effetto di essere rispecchiato in maniera accurata non è solo quello di sentirsi compreso, ma anche di sentirsi in sintonia emozionale.



Occorre allenarsi

Queste strategie vanno sperimentate e ripassate anche durante conversazioni prive di tensione: solo così potranno divenire una risposta immediata.

