

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

LA INTELIGENCIA DEL CORAZON

Desarrollo de la obra de Daniel Goleman:
“Inteligencia Emocional”

Diálogo entre Darío y Néor

Darío: Vivimos una sociedad que avanza tecnológicamente, pero demasiado a menudo se ve involucrada en el mundo del enfado con todas sus consecuencias. ¿qué reflexión puede nacer ante esta incómoda realidad?

Néor: Como bien dijo Aristóteles: “Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente no resulta tan sencillo.”

Darío: Efectivamente, no parece sencillo, pero para comenzar le ruego que defina las supuestas diferencias emocionales entre los sexos ¿Hay realmente diferencias?

Néor: Los muchachos siempre se sienten orgullosos de su solitaria y tenaz independencia y autonomía, y las chicas por su parte, se sienten integrantes de una red interrelacionada. Es por ello que los chicos se sienten amenazados cuando algo parece poner en peligro su independencia, algo que en el caso de las chicas, ocurre cuando se rompe una de sus relaciones. Es por ello que las chicas se aficionan a la lectura de los indicadores emocionales -tanto verbales como no verbales- y a la expresión y comunicación de sus sentimientos. Los chicos en cambio, se especializan en minimizar las emociones relacionadas con la culpa, el miedo y el dolor.

Darío: Su análisis parece objetivo.

Néor: Un estudio efectuado en 264 parejas, ha revelado que para las mujeres, el principal motivo de satisfacción de una relación viene dado por la sensación de que existe una *buena comunicación* en la pareja.

Darío: En seno de la pareja humana, hay intereses muy contradictorios que son causa de insatisfacción ¿podría hablar de ello?

Néor: Desde el punto de vista de la pareja femenina, la intimidad conlleva, entre otras muchas cosas, la capacidad de abordar cuestiones muy diferentes y, en especial, de hablar sobre la relación misma. La inmensa mayoría de los hombres, por el contrario, no aciertan a comprender esta demanda y suelen responder diciendo algo así como “yo quiero hacer cosas con mi mujer, pero ella tan solo quiere hablar”.

Darío: Me parece que esto tiende a ocurrir ya entrados en el tiempo, pero ¿qué pasa en los primeros tiempos?

Néor: Huston descubrió que durante el noviazgo, los hombres se hallan mas predispuestos a entablar un tipo de diálogo, capaz de colmar el deseo de intimidad de su futura pareja femenina, pero que pasado este período, especialmente en parejas tradicionales, se observa que invierten cada vez menos tiempo en hablar con sus esposas, conversando sobre cualquier tema, prefiriendo en vez de ello, cuidar juntos el jardín por ejemplo.

El final de la relación de pareja

Darío: ¿Por qué se disuelven tantas relaciones de pareja?

Néor: En una unión emocionalmente sana, tanto la mujer como el hombre se sienten los suficientemente libres como para formular abiertamente sus quejas. Pero suele ocurrir que en medio del fragor del enfado, las quejas se formulan de un modo *destrutivo*, bajo la forma de un ataque en toda regla contra el carácter del otro miembro de la preja.

Darío: No han aprendido a formular sus desacuerdos.

Néor: Las quejas desgraciadamente son algo más que una simple protesta, ya que suelen ser un verdadero atentado contra la personalidad del otro... *una crítica dirigida al individuo y no a sus actos*. A menudo se ataca a la persona, y no al hecho en cuestión. Estas críticas personales tienen un impacto emocional mucho mas corrosivo que un desacuerdo razonado y, tienden a producirse con mayor frecuencia, sobre todo cuando la mujer o el hombre sienten que sus quejas no son escuchadas ni tenidas en consideración.

Darío: ¿Qué diferencia ve usted entre una queja y una crítica personal?

Néor: La diferencia existente entre una queja y una crítica personal es evidente. En la queja, uno señala específicamente aquello que le molesta del otro miembro de la pareja y critica *sus acciones*, no su persona, expresándose como se siente... Por ejemplo la frase “*cuando olvidaste meter mi ropa en la lavadora, sentí que te preocupabas muy poco por mi*”. Obsérvese que esta queja no es beligerante, sino una expresión asertiva que expresa un grado de inteligencia emocional.. Sin embargo en la crítica destructiva en cambio, un miembro de la pareja se sirve de su demanda concreta para arremeter contra el otro. “*Siempre eres igual de egoísta e insensible, esto me demuestra que no puedo confiar en que hagas nada bien*”.. Este tipo de crítica deja a

quien la recibe avergonzado, disgustado, ultrajado y humillado y es muy probable que termine abocando a una reacción defensiva que no contribuya a mejorar la situación.

Darío: Supongo que hay críticas mas graves que lo que acaba de enunciar,

Néor: La forma mas evidente de crítica destructiva consiste en la ridiculización o el insulto directo: “*idiota, puta o cabrón*”. Pero también el lenguaje corporal puede alcanzar el mismo grado: gestos despectivos, fruncir el labio, o bien poner los ojos en blanco con un gesto de resignación.

Darío: A veces no es fácil hacerse consciente de las caras y los elocuentes gestos que acompañan el desacuerdo.

Néor: La impronta facial de la queja consiste en la contracción de los músculos que retraen los extremos de la boca hacia los lados, normalmente hacia la izquierda, y en la elevación de los ojos. Esta expresión emocional provoca en el que la recibe, un aumento del ritmo cardíaco que termina provocando un efecto fisiológico que irá desde un resfriado hasta una gripe, infecciones de vejiga y desórdenes gastrointestinales.

Darío: ¿Se puede predecir los efectos finales de las descalificaciones en la pareja?

Néor: Gottman afirma que si el gesto de reproche de la mujer en una conversación de 15 minutos, se realiza mas de cuatro veces, supondrá un síntoma de que la unión de aquella relación, se separará en un período máximo de 4 años. Las quejas, las desavenencias y las críticas frecuentes constituyen peligrosos indicadores que evidencian que alguno de los dos miembros de la pareja ha establecido un veredicto concluyente de culpabilidad sobre el otro.

Darío: ¿Cómo suele reaccionar el miembro de la pareja atacado?

Néor: La pauta respuesta “lucha ó huida” constituyen las dos modalidades extremas de la reacción de aquél miembro de la relación que se siente atacado. Lo mas común es devolver el ataque con una expresión de ira, pero esta vía suele concluir con una disputa a voz en grito. Por su parte la huida como otra respuesta alternativa, puede llegar a ser mas pernicioso todavía, especialmente en el caso de que conlleve la retirada a un silencio sepulcral.

Darío: ¿Se refiere a un bloqueo?

Néor: Me refiero a la *táctica del cerrojo* que constituye la última defensa. La persona que se cierra sobre sí misma se limita a quedarse en blanco, a inhibirse de la conversación respondiendo lacónicamente, una táctica que envía un potente mensaje que combina distanciamiento, superioridad y rechazo. Cuando esta respuesta se ejerce de forma habitual, tiene un efecto devastador sobre la salud de la relación porque aborta toda posibilidad de resolver las desavenencias.

Pensamientos tóxicos

Darío: ¿Es posible señalar qué pensamientos pueden resultar intoxicadores de la relación?

Néor: El pensamiento de que uno es una víctima, desencadena un secuestro emocional que activa la larga serie de ofensas que uno ha recibido del otro, olvidando simultáneamente todo lo positivo que haya aportado y que no cuadre con la visión de que uno es una víctima inocente.

Darío: ¿Cómo afecta el carácter optimista o pesimista en este campo del pensamiento?

Néor: La visión pesimista sería aquella que considera que nuestra pareja tiene un defecto inherente e inmutable que solo genera sufrimiento: *“Es un egoísta que solo piensa en sí mismo. Así lo parieron y jamás cambiará. Lo único que quiere de mí es que esté a su servicio...”* La visión optimista: *“Ahora parece muy exigente, pero en el pasado, ha demostrado ser muy comprensivo. Tal vez esté atravesando una mala racha. Es muy posible que tenga algún problema de trabajo”* Esta última perspectiva no descalifica al otro miembro de la pareja, ni considera desesperanzadamente que la relación matrimonial esté dañada de manera irreversible, sino que piensa en cambio, que solo se trata de un problema circunstancial y pasajero.

Darío: La postura pesimista ¿tiende al enfado con más facilidad?

Néor: Las parejas que adoptan una postura pesimista son sumamente proclives a los raptos emocionales y se enfadan. Ofenden y molestan por todo lo que hace su compañero, creciendo su irritación a medida que la discusión avanza.

Darío: Supongo que además hay posiciones y estilos agresivos

Néor: Es frecuente ver hombres que han sido bravucones en su infancia que suelen interpretar las acciones neutras de sus esposas como ataques que utilizan para justificar su agresividad hacia ellas, prejuizgándolas con suspicacia y desdeñando sus posibles objeciones. Este tipo de hombres se sienten especialmente amenazados por el desdén, el rechazo o la vergüenza pública a que les pueden someter sus esposas.

Darío: En este contexto ¿es frecuente el desbordamiento de los celos?

Néor: Una escena típica que suele justificar la violencia del marido suele ser de este tipo: *“Estás en una fiesta y de repente te das cuenta de que hace media hora que tu mujer está hablando y riendo con ese hombre tan atractivo que parece estar coqueteando con ella”* La respuesta habitual de este tipo de hombres ante el rechazo y el abandono de sus esposas, oscila entre la indignación y la humillación. Pensamientos automáticos como *“ella va a dejarme”* actúan a modo de desencadenante de un secuestro emocional en el que el marido violento reacciona impulsivamente.

El desbordamiento: naufragio de la relación

Darío: Las Actitudes como las antes citadas ¿qué tipo de situación acaban originando?

Néor: Las actitudes mencionadas suelen originar un estado de crisis constante que sirve de

detonante a frecuentes secuestros emocionales y que dificultan la cicatrización de las heridas provocadas por la ira. Gottman asimismo utiliza el término *desbordamiento* para referirse a esta sobrecarga emocional que resulta imposible de controlar y que arrastra consigo a quienes se ven superados por la negatividad de su pareja y por su propia respuesta ante ella..

Darío: El desbordamiento emocional ¿Llega a cegar al sujeto?

Néor: El desbordamiento impide oír sin distorsiones el mensaje recibido, responder con la cabeza despejada, organizar los pensamientos y termina desatando las mas primitivas de las respuestas. El desbordamiento constituye un tipo de secuestro emocional que se auto-perpetúa.

Darío: De todas formas hay personas que soportan la crítica mejor que otras.

Néor: Efectivamente, hay personas que soportan en mayor medida el enfado y los reproches, mientras que otras en cambio, saltan disparadas en el mismo instante en que el otro miembro de la pareja las critica.

Darío: ¿Qué síntomas físicos o neurofisiológicos conlleva el llamado desbordamiento?

Néor: El desbordamiento tiene su correlato en el aumento de ritmo cardíaco de unos diez latidos por minuto. Una situación en la que los músculos se tensan, y la respiración se hace mas dificultosa, sucede entonces que se produce una especie de aluvión de sentimientos tóxicos, una inundación de miedo e irritación. En el momento culminante del secuestro, las emociones alcanzan una intensidad extraordinaria, la perspectiva del sujeto se estrecha y su pensamiento se vuelve tan confuso que no existe la menor posibilidad de asumir el punto de vista de otro y tratar de solucionar las cosas de un modo mas razonable.

Darío: ¿Quién no se ha sentido desbordado alguna vez?

Néor: Está claro que la mayoría de las relaciones de pareja atraviesan por momentos de intensidad similar. El problema comienza cuando uno u otro cónyuge se siente continuamente desbordado. En cuyo caso, el otro se mantiene constantemente en guardia para responder a cualquier signo de agresión o de injusticia emocional y se vuelve tan susceptible a los ataques, las ofensas y los desaires que salta a la menor provocación. En estas circunstancias un: “*Cariño por qué no hablamos*” puede activar un pensamiento reactivo del tipo: “*Ya está buscando pelea otra vez*”.

Darío: En realidad, todas estas tensiones son a menudo producidas por cosas muy nimias.

Néor: Las cuestiones mas nimias se transforman en auténticas batallas campales porque los sentimientos se hallan continuamente heridos. Con el tiempo aquel miembro de la pareja, que se siente desbordado, comienza a considerar que todos y cada uno de los problemas que aquejan a la relación son imposibles de resolver, ya que su estado emocional obstaculiza cualquier intento de armonizar las cosas. A medida que la situación avanza, comienza a ser inútil todo intento de hablar de lo que está ocurriendo y, cada miembro de la pareja, trata de resolver por su cuenta los problemas que le aquejan.

Darío: Un punto crucial en la relación de pareja.

Néor: Sí, ya que es entonces cuando cada miembro de la pareja comienza a llevar una vida paralela, viviendo en un aislamiento completo que no hace sino fomentar la sensación de soledad dentro del matrimonio. El último paso de este proceso suele ser la separación y el divorcio.

Darío: Supongo que en este camino ha existido algún tipo de incompetencia emocional.

Néor: Las dramáticas consecuencias de la falta de competencia emocional resultan bien patentes en el camino que conduce hasta el divorcio. El circuito reverberante de la crítica, el desprecio, la actitud defensiva, el encerramiento, la desconfianza y el desbordamiento emocional es un reflejo de la desintegración de la conciencia de uno mismo, de la pérdida del autocontrol emocional, de la empatía y de la capacidad para consolarse mutuamente.

Los hombres: el sexo vulnerable

Darío: ¿Existen diferencias en el como afrontan las disputas los hombres ó las mujeres?

Néor: Por término medio, las mujeres afrontan con mayor facilidad las molestias que conlleva una disputa matrimonial. Levenson descubrió que la mayor parte de los maridos tenían una especial aversión a las disputas matrimoniales, algo que sin embargo, para las mujeres no suponía ningún tipo de problema.

Darío: ¿Pierden los hombres sus papeles más fácilmente?

Néor: Los hombres propenden mas fácilmente a un desbordamiento emocional. Y el menor signo de negatividad de la esposa suele segregar una mayor secreción de adrenalina por parte del marido. Lo cual significa que éste requiera de mayor tiempo para recuperarse fisiológicamente del desbordamiento. La típica imperturbabilidad masculina es un mecanismo de defensa contra el posible desbordamiento emocional.

Darío: ¿De nuevo el cerrojo defensivo? ¿Puede monitorizarnos la biografía de una disputa?

Néor: La investigación ha demostrado que cuando se produce un encerramiento en uno mismo, el ritmo cardíaco desciende en una media de diez latidos por minuto, proporcionando una sensación objetiva de consuelo. Pero he aquí la paradoja, cuando los hombres inician este proceso de retirada, el ritmo cardíaco de las mujeres asciende a cotas críticas, creando una auténtica danza límbica que hace que los maridos tiendan a encerrarse y las mujeres en la misma proporción a criticarles. Esta asimetría hace que las mujeres tiendan a prestar mas atención a las cuestiones emocionales. Y esta propensión a sacar a colación las desavenencias y las protestas para tratar de resolverlas, es la que desata la resistencia de los hombres a comprometerse en algo que provoca una acalorada discusión. En el momento en que la mujer percibe el intento del marido de eludir este compromiso, aumenta el volumen y la intensidad de sus demandas y comienza a criticar abiertamente. Cuando el hombre como respuesta se pone a la defensiva y se encierra en sí mismo, la mujer se siente frustrada e irritada, añadiendo así mas motivos de queja que no hacen sino incrementar su frustración. Finalmente y conforme esto

crezca, el hombre adoptará una postura de víctima inocente o de justa indignación que fácilmente propiciará el desbordamiento. Para protegerse del desbordamiento, el marido recurrirá a la táctica del encerramiento, atrincherándose en sí mismo, y entonces es la esposa la que se siente abocada al callejón sin salida del desbordamiento. Círculo vicioso y espiral de agresividad descontrolada.

Consejos para la relación de pareja

Darío: ¿Qué es lo que pueden hacer las parejas para salvaguardar el amor y el afecto que se profesan mutuamente? ¿Qué es lo que mantiene a salvo la pareja?

Néor: En términos generales los hombres y las mujeres necesitan remedios emocionales diferentes. En este sentido, los hombres deberían tender a no eludir los conflictos, sino que en cambio trataran de comprender que las llamadas de atención de sus esposas son muestras de disgusto, y que pueden estar motivadas por el amor y por el intento de mantener la fluidez y la salud de la relación. Los hombres deben comprender que el enfado y el descontento no son sinónimos de un ataque personal, sino meros indicadores de intensidad emocional con que sus esposas viven la relación.

Darío: Interesante: ¿qué mas?

Néor: Los hombres deben permanecer atentos para no tratar de zanjar una discusión antes de tiempo, proponiendo una solución pragmática precipitada porque, para una mujer, es sumamente importante sentir que su marido escucha las quejas y *empatiza* sus sentimientos. Esto no quiere necesariamente decir, coincidir con ella. Lo que una mujer desea es que sus sentimientos sean tenidos en cuenta, respetados y valorados, aunque el marido se halle en desacuerdo.

Darío: ¿Y qué pautas merecen señalarse para las mujeres?

Néor: Para las mujeres hay que tener en cuenta que dado que para el hombre, uno de los principales problemas es que su pareja suele ser demasiado vehemente al formular sus quejas, ésta debería hacer un esfuerzo por no atacar personalmente. Asimismo puede ser de gran ayuda que la esposa trate de formular sus quejas en un contexto mas amplio, sin dejar de expresar el amor que pueda sentir hacia su pareja.

Las buenas peleas

Darío: Qué conductas se observa en las parejas estables?

Néor: Las parejas mas estables expresan abiertamente sus puntos de vista cuando abordan un tema, una actitud que también pone en juego la capacidad de saber escuchar. Desde el punto de vista emocional cualquier muestra de empatía constituye una excelente válvula de escape de la tensión... “que se tengan en cuenta sus sentimientos”

Darío: Sigamos con las diferencias entre los que mantienen la concordia y los que no.

Néor: La diferencia existente entre las parejas que mantienen una relación saludable y aquellas otras que terminan divorciándose, radica en la presencia o ausencia de vías que ayuden a disolver las desavenencias de la pareja. Y el tema depende de acciones tan sencillas como atajar la discusión a tiempo, antes de que se desproporcione la empatía y el control de la tensión. Estas acciones constituyen una especie de termostato emocional que impide que la expresión de los sentimientos rebase el punto de ebullición y nuble la capacidad de los miembros de la pareja para centrarse en el tema que se está discutiendo.

Darío: Supongo que hay temas muy difíciles de enfocar a la propia pareja sin turbar la paz.

Néor: Una estrategia global para el buen funcionamiento de la relación de pareja, consiste en no tratar de centrarse, de entrada, en aquellos temas álgidos concretos que suelen desencadenar peleas, como el cuidado de niños, sexo, dinero. Sino en tratar de cultivar juntos la inteligencia emocional y así aumentar las posibilidades de que las cosas discurren por cauces mas sosegados.

Darío: ¿Cuáles serían las competencias emocionales mas destacables para una relación sana?

Néor: Existe un abanico de competencias emocionales, tales como la capacidad de tranquilizarse a sí mismo y de tranquilizar a la pareja, la empatía, el saber escuchar... el desarrollo de este tipo de habilidades, hace posible la existencia de discusiones sanas -de buenas peleas- que contribuyen a la maduración de la relación de pareja.

Darío: ¿Influyen mucho los hábitos de discusión y falta de respeto en la imposibilidad de tener buenas peleas?

Néor: Los hábitos emocionales no pueden cortarse de la noche a la mañana, se trata de una labor que exige mucha atención y perseverancia. Los cambios fundamentales dependerán de la profundidad de la motivación. Ya que la mayoría de las reacciones emocionales que se manifiestan en la relación de pareja, se empezaron a gestar en la infancia, imbuidas por el aprendizaje de lo que fue la relación con nuestros padres. Un ejemplo de ello se observa cuando se reacciona desproporcionadamente ante agravios de poca importancia ó bien cuando nos encerramos en nosotros mismos al menor signo de enfrentamiento.

Tranquilizarse a uno mismo.

Darío: Observo que para el desarrollo de la inteligencia emocional resulta fundamental el dominio de los impulsos.

Néor: Las reacciones de nuestra pareja afectan a nuestras necesidades más profundas, como el deseo de sentirse amado y respetado, el miedo a ser abandonado ó bien la sensación de ser rechazado emocionalmente. No deberíamos extrañarnos demasiado de que en una pelea en el seno de la pareja, solamos comportarnos como si la vida se hallara en peligro.

Darío: Entonces ¿qué capacidad merece la pena desarrollar para resolver los desbordamientos?

Néor: Durante un secuestro emocional o un desbordamiento las capacidades de escuchar, pensar y hablar con claridad se ven claramente mermadas, y es por ello que la capacidad de tranquilizarse, como ya he dicho, constituye un paso muy necesario. Asimismo ante los clásicos síntomas ya conocidos de inminente presencia de desbordamiento se puede recurrir a alguna práctica de relajación y meditación para recuperar del secuestro emocional.

Desintoxicarse de la charla interna con uno mismo.

Darío: ¿Qué otro aspecto suele facilitar el desbordamiento?

Néor: Los pensamientos negativos sobre nuestra pareja constituyen un importante desencadenante del desbordamiento emocional, es por ello que no resultará difícil comprender el alivio que puede suponer que el marido o la mujer afectados por este tipo de críticas las exterioricen.

Darío: ¿Qué tipo de pensamientos?

Néor: Los pensamientos del tipo “*no puedo soportar por más tiempo esta situación*” o bien “*no merezco este trato*”, constituyen expresiones que corresponden al modelo de víctima inocente o de justa indignación. Darse cuenta de estos pensamientos supone liberarse de su influjo. Una mujer que piensa: “*No tiene en cuenta mis necesidades*” o “*sólo piensa en sí mismo*” puede afrontar este tipo de pensamientos recordando las veces en las que su pareja se ha mostrado amable y amoroso con ella.

Escuchar de un modo defensivo

Darío: ¿Qué otra capacidad merece la pena cultivar para no experimentar desbordamiento?

Néor: El hecho de saber escuchar, constituye una habilidad que contribuye a mantener unida a la pareja. Las parejas que van directas a la separación se muestran incapaces, durante un secuestro emocional, de escuchar cualquier oferta de paz implícita en las palabras de su pareja.

Darío: ¿Y cómo lograr escucharse?

Néor: Para poder afrontar el reto de reconsiderar los contenidos hostiles de la discusión, cada miembro de la pareja deberá tener presente que la negatividad manifiesta de su compañero constituye una declaración tácita de la importancia que reviste el tema para él. O dicho de otro modo, constituye una demanda de atención.

Darío: Mi abuela decía que había que escuchar entre líneas.

Néor: Muy sabia. El hecho de captar los sentimientos reales *subyacentes* al mensaje verbal, es el modo mas eficaz de escuchar sin adoptar una actitud defensiva. La empatía desaparece en el momento en que nuestros sentimientos son tan poderosos como para anular todo lo demás y no dejar abierta la menor posibilidad de sintonizar con el otro.

Darío: ¿Algún otro mecanismo a desarrollar para la buena relación?

Néor: Un método muy eficaz consiste en reflejar: Veamos, cuando un miembro de la pareja expresa una demanda, el otro debe reformularla en sus propias palabras, tratando de expresar no solo los pensamientos, sino también, los sentimientos subyacentes implícitos. Luego debe ser contrastado para asegurarse de que es correcto y, en caso contrario, repetirlo hasta alcanzar el consenso. El hecho de sentirse adecuadamente reflejado, no sólo proporciona la sensación de que uno es perfectamente comprendido, sino que conlleva una cierta armonía emocional.

Darío: Cuando el ambiente está tenso, hablamos de forma defensiva...

Néor: El arte de hablar de forma no defensiva consiste en ceñirse a una queja concreta sin necesidad de desembocar en un ataque personal. Un modo muy eficaz de disminuir la tensión que provoca una pelea, es permitir que el otro miembro de la pareja, sepa que somos capaces de comprender su punto de vista y aceptar su posible validez, aunque no coincida plenamente con el nuestro.

La práctica

Darío: Supongo que tras la teoría lo que se impone ahora es ejercer la práctica.

Néor: Para demostrar la utilidad de estas estrategias deben estar suficientemente grabadas. Nuestro cerebro emocional reacciona de manera automática con aquellas respuestas emocionales aprendidas a lo largo de nuestra vida. La memoria y la reactividad están estrechamente ligadas a las emociones. Si nos entrenamos a dar respuestas emocionales mas positivas, nos será mucho mas fácil poder llegar luego a evocarlas cuando estemos alterados. Por ello si queremos que estas respuestas se conviertan en espontáneas y, lleguen a formar parte de nuestro repertorio emocional, deberemos ensayarlas y practicarlas tanto en los momentos más tranquilos como en el seno de una acalorada discusión. En definitiva, antídotos contra la desintegración emocional.

José María Doria