

# 4 Venenos en una Relación de Pareja y sus Antídotos

## Los 4 venenos en una relación:



El doctor John Gottman, experto en relaciones de pareja, ha estudiado más de 3.000 parejas durante cuatro décadas. Y por ello afirma que puede predecir con una precisión del 90% si una pareja permanecerá unida o no. Pero también afirma que las parejas pueden salvar sus relaciones mediante la detección de las señales de advertencia, y cambiando la forma en que se tratan entre sí.

- 1** *Critica: una crítica es una actitud global y duradera y ataca directamente a la personalidad de la pareja.*
- 2** *Desprecio: Manifestado en sarcasmo, insultos, burlas, ridiculización, exacerba los pensamientos negativos sobre la pareja.*
- 3** *Actitud defensiva: Cuando este es percibido un modo de ataque, que impide encontrar solución, aceptar el error o pedir perdón en caso lo amerite.*
- 4** *Actitud evasiva: Tras una discusión, una persona puede sentirse agotada, evitar y distanciarse emocionalmente de la relación. Las consecuencias de la evitación de una discusión o conversación para resolver el conflicto pueden tener consecuencias negativas a largo plazo como tensión emocional y sensaciones físicas que imposibilitan una discusión fructífera.*

# Los 4 antídotos:

Si tu relación se enfrenta a cualquiera de los portentos de la fatalidad mencionados, Gottman aconseja la adopción de cuatro alternativas que inducen a la intimidad.



- 1** *Quéjate sin culpar: Habla sobre tus sentimientos con tu pareja usando declaraciones que incluyan el pronombre "Yo". En vez de decir: "tú siempre hablas de ti mismo", di: "me siento ignorado; ¿podríamos hablar de cómo me fue a mí hoy?"*
- 2** *Cultura del respeto: Piensa positivamente sobre tu pareja, concentrándote en sus características positivas. Demuestra aprecio y afecto.*
- 3** *Asume la responsabilidad: Incluso si no estás de acuerdo con tu pareja, escúchala y asume algo de la responsabilidad. Di: "debí haberme apurado", en vez de "es tu culpa que siempre lleguemos tarde".*
- 4** *Cálmate: Tómame 20 minutos para reducir tu ritmo cardíaco antes de empezar a discutir. En cambio, de ignorar o cerrarte a tu pareja, lee un libro o sal a caminar. Y luego, vuelve a conversar.*