

Los Consejos Matrimoniales por Gottman

Desde 1973, el Dr. John Gottman ha estudiado lo que él llama los "maestros y los desastres" del matrimonio. La gente común del público en general participaron en estudios de largo plazo, y el Dr. Gottman aprendió lo que hace que los matrimonios fracasen, lo que hace que tengan éxito, y lo que puede hacer que los matrimonios sean una fuente de gran significado. Mediante el examen de los latidos del corazón de la pareja, las expresiones faciales, y la forma en que hablan entre sí en su relación y con otras personas, el Dr. Gottman puede predecir con más del 90% de precisión cuales parejas lo logran, y cuales no.

¿Qué consejo tiene el Dr. Gottman para ofrecer?

A continuación se presentan algunos de sus principales sugerencias de cómo mantener su matrimonio fuerte.

- **Pida ayuda a tiempo.** El promedio de parejas espera seis años antes de buscar ayuda para problemas matrimoniales (y tenga en cuenta que, la mitad de todos los matrimonios se finalizan en los primeros siete años). Esto significa el promedio de parejas vive con infelicidad durante mucho tiempo.
- **Revise su vida.** Las parejas que evitan decir cada pensamiento crítico al discutir los temas sensibles, son siempre los más felices.
- **Suaviza tu "inicio".** Los primeros argumentos "ponen en marcha" todo, porque a veces un cónyuge aumenta el conflicto desde el ir haciendo con una crítica o comentario contencioso en un tono de enfrentamiento. Proponer los temas con cuidado y sin encender.
- **Acepte influencia.** El matrimonio tiene éxito en la medida en que el marido puede aceptar la influencia de su esposa. Si una mujer dice, "¿Tienes que trabajar el jueves por la noche? Mi madre viene el fin de semana, y necesito tu ayuda para tener todo preparado", y su marido responde: "Mis planes están establecidos, y no estoy dispuesto a cambiarlos". Este tipo está desestabilizando el matrimonio. La capacidad del marido para dejarse influenciar por su esposa (y no viceversa) es crucial, porque la investigación muestra que las mujeres aceptan fácilmente y están entrenadas en la aceptación de la influencia de los hombres, y un verdadero equipo sólo se produce cuando el marido puede hacer lo mismo.
- **Tener altos estándares.** Las parejas felices tienen altos estándares el uno con el otro, incluso como recién casados. Las parejas más exitosas son aquellas parejas que, aún los recién casados, se negaron a aceptar comportamientos hirientes el uno del otro. Cuanto menor sea el nivel de tolerancia para el mal comportamiento en el comienzo de una relación, más feliz será la pareja en su camino.
- **Aprenda a reparar y salir del argumento.** Las parejas exitosas saben como salir de un argumento. Las parejas felices saben como reparar la situación antes que el argumento se ponga totalmente fuera de control. Intentos exitosos de reparación incluyen: cambiar el tema a algo completamente ajenos; usar un poco de humor;

acariciar a su pareja con un observación cuidadosa ("Yo entiendo que esto es duro para ti"), dejando claro que estás en un terreno común ("Este es nuestro problema "); retroceso (en el matrimonio, como en el arte marcial del *Aikido*, usted tiene que ceder para ganar), y, en general, ofreciendo señales de reconocimiento y aprecio por su pareja y por sus sentimientos a lo largo del camino ("Te lo agradezco y quiero darte las gracias por. ... "). Si un argumento se pone demasiado caliente, tome un descanso de 20 minutos, y demostrar disposición en abordar el tema de nuevo cuando ambos estén calmados.

- **Concéntrese en el lado de luz.** En un matrimonio feliz, al examinar los problemas, las parejas hacen, al menos, cinco declaraciones positivas por una negativa. Por ejemplo, "Nos reímos mucho," y no decir "Nunca tenemos nada de diversión". Un buen matrimonio debe tener un clima donde abunde el positivismo. Realizar depósitos a su cuenta bancaria emocional.