

El antídoto contra el desdén

En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señala que “El antídoto contra el desdén (y los conflictos)” al interior de una pareja es cuidar y desarrollar el mutuo cariño y admiración.

... esto puede ser tan obvio que resulta ridículo: Los cónyuges felizmente casados se gustan el uno al otro. Si no se gustaran no estarían felizmente casados. Pero el cariño y la admiración pueden ser muy frágiles, a menos que seamos consciente de lo importante que son para la amistad que está en la base de cualquier matrimonio feliz. Al recordar las cualidades positivas de tu pareja -incluso mientras lidias con sus defectos-, puedes impedir que se deteriore el matrimonio. La razón es que el cariño y la admiración son antídotos contra el desprecio. Si mantienes una sensación de respeto por tu pareja, es menos probable que muestres disgusto hacia ella cuando discutís. De modo que el cariño y la admiración impiden que la pareja sea invadida por los cuatro jinetes (*la crítica, el desprecio, la actitud defensiva y la actitud evasiva*).

Si el mutuo cariño y admiración se han extinguido por completo, el matrimonio tiene serios problemas. Sin la creencia fundamental de que tu pareja es digna de honor y respeto, ¿Dónde están las bases para una relación gratificante? Pero existen muchas parejas como Rory y Lisa, cuyo cariño y admiración han disminuido hasta un grado apenas detectable. Aunque parece que el fuego se ha apagado, todavía quedan *brasas* encendidas. El primer paso para salvar este matrimonio es avivar las *brasas*.

Fuente: SIETE REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA de JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER Penguin Random House Grupo editorial, S.A.U. Travessera de Gracia, 47-49. 08021 Barcelona CAPITULO 4 Páginas 83.

Nota: los párrafos con letra *cursiva* son de personal de la fundación.