

## Ser amables bajo presión

*En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señala a través de un caso real, la necesidad de ser especialmente amable con la pareja en cualquier circunstancia.*

*Ser amable en pareja requiere poca practica (si ya no son no han dejado de serlo), porque todos contamos en cierto modo con estas habilidades. Simplemente nos acostumbramos a dejar de emplearlas en nuestras relaciones íntimas. ... Implica tratar a nuestra pareja con el mismo respeto que ofrecemos a otras personas. Si un invitado, por ejemplo, se olvida del paraguas, le diremos "Te dejaste el paraguas." Jamás se nos ocurriría gritarle: "¿Pero a ti que te pasa? ¡Siempre se te olvida todo! ¡A ver si tienes un poco de cuidado por Dios!" Somos sensible a los sentimientos del invitado. Si derrama el vino en la mesa le ofrecemos otra copa y le diremos que no pasa nada, en lugar de exclamar: "¡Acabas de destrozar mi mejor mantel! No volveré a invitarte a mi casa."*

*Luego el texto señala un caso real que el marido doctor ... fue tan desagradable con su esposa durante la comida de Navidad en el hospital. Luego cuando un residente le llamo por teléfono, el doctor fue de lo mas amable con él. Éste fenómeno común. En medio de la más amarga pelea, el esposo o la esposa contesta el teléfono y de pronto todo es sonrisa: "Ah, hola. Si, estupendo. Quedamos para comer. Claro, claro. El martes me va perfecto. Vaya, siento que no te hayan dado el trabajo. Es una pena", etc., etc. De pronto el cónyuge furioso y tenso se convierte en una persona flexible, racional, comprensiva... hasta que cuelga el teléfono. Entonces vuelve a tornarse rígido y furioso ante su pareja. Esto no tiene por qué ser así. No olvides, mientras trabajas en estos consejos, que lo que te pedimos no es más que lo que te pediríamos si estuvieras tratando con cualquier conocido, y con más razón con la persona con la que compartes tu vida.*

**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 8 Páginas 173.

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