

## **7 REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA DE JOHN GOTTMAN**

John Gottman estudió a cientos de parejas para descubrir qué es lo que funciona y lo que no funciona en un matrimonio para tener una relación duradera. Sus conclusiones las escribió en su libro Siete reglas de oro para vivir en pareja.

### **SOBRE JOHN GOTTMAN**

En este post quiero presentarte un resumen de este libro que te ayudará a gestionar mejor los conflictos con tu pareja y fomentar una relación saludable. John Gottman, su autor asegura que es el único estudio científico que demuestra lo que funciona y lo que no funciona en un matrimonio. Incluso otros autores como el famoso psicólogo Daniel Goleman lo menciona en su libro Inteligencia emocional.

John Gottman es doctor en psicología y lleva más de cuarenta años tratando con parejas en problemas. Ha escrito varios libros y numerosos artículos académicos siendo Siete reglas de oro para vivir en pareja el más conocido. Gottman y su equipo han descubierto que las parejas con un fuerte vínculo de amistad y una buena gestión de los conflictos, tienen más probabilidades de permanecer juntos.

### **EL LABORATORIO DEL AMOR**

Siete reglas de oro para vivir en pareja principalmente se basa en los estudios que realizaron en el instituto Gottman donde hay un apartamento al que llaman El laboratorio del amor. En él se estudiaron a 50 parejas seleccionadas al azar de diferentes edades. Se les dijo que actuaran con normalidad. Las parejas debían llevar su propia comida e incluso sus animales de compañía.

Durante un fin de semana fueron examinadas de diferentes maneras. En la cocina había un espejo como los que salen en las películas cuando interrogan a un sospechoso, en el que no se puede ver el otro lado. Tras el espejo había un equipo observando todo lo que hacían las parejas. Además habían cámaras y micrófonos por todo el apartamento para registrar el comportamiento de las parejas. Incluso se les monitorizó el ritmo cardíaco desde las 9 de la mañana a las 9 de la noche.

### **PROBABILIDADES DE ACABAR EN DIVORCIO**

La mayoría de personas desean tener una relación de pareja para toda la vida, pero las estadísticas nos demuestran que hay muy pocas posibilidades de conseguirlo. De hecho, hay un 67% de probabilidades de divorcio en los primeros siete años.

Y si nos volvemos a casar, tendremos aún un 10% menos de probabilidades de llegar a la vejez con la misma pareja. Es una cifra muy desmotivadora, pero también puede servirnos para ser más realistas si nuestra relación de pareja fracasa.

## **PROBLEMAS DE SALUD DERIVADOS DE LA RELACIÓN DE PAREJA**

Las personas que son infelices en su matrimonio tienen hasta un 35% de probabilidades de enfermar. Esto se debe al estrés que conlleva estar en una relación en la que estamos en tensión por miedo o por tener frecuentes conflictos.

Las personas que son infelices en su matrimonio tienen hasta un 35% de probabilidades de enfermar.

Hoy en día sabemos que el estrés tiene graves consecuencias para nuestra salud, llegando incluso a acortar nuestra vida en cuatro años. De ahí la importancia de gestionar nuestras emociones.

Pero no solo sufren los cónyuges, también sufren los hijos que viven dentro de un matrimonio infeliz. Estos niños sufren un alto nivel de estrés que afecta a su rendimiento en los estudios y su estado emocional.

## **LA IMPORTANCIA DE TENER UNA RELACIÓN SANA DE PAREJA PARA TU SALUD**

Por el contrario, las parejas felices tienen mejor sistema inmunitario y enferman menos. El secreto de estas parejas no es que sean más listas, más ricas o más astutas. Sino, que son emocionalmente inteligentes.

Saben que es importante respetar a su pareja, tener comprensión hacia ella y valorar a la persona que tienen a su lado. Muchas personas se dan cuenta del valor que tenía su pareja cuando “ya la han perdido”. Y es una lástima, porque en ocasiones se empieza un desacertado intento de recuperar a la pareja perdida.

## **ROMPIENDO MITOS SOBRE EL MATRIMONIO**

John Gottman nos explica en su libro Siete reglas de oro para vivir en pareja algunos falsos mitos sobre el fracaso del matrimonio.

Estos son los falsos mitos que Gottman menciona como motivos de fracaso en las relaciones de pareja:

1. La neurosis.
2. No tener intereses comunes.
3. Evitar los problemas en la pareja
4. La infidelidad.
5. Diferencias entre hombres y mujeres.

Uno de los mitos es que no es real que un matrimonio fracase porque uno de los cónyuges o ambos sean neuróticos. Se ha comprobado que a pesar de la neurosis tan común en las personas, el matrimonio puede funcionar siempre que concordemos con la persona.

Otro de los mitos es que para que funcione el matrimonio debemos tener intereses comunes. Pero esto tampoco es cierto. Podemos tener intereses comunes, pero si discrepamos sobre ese asunto, podemos tener interminables discusiones aún teniendo los mismos intereses, ya que tendremos puntos de vista diferentes.

Algunas personas intentan evitar los conflictos, pero de hecho, esta estrategia puede ser un motivo de separación. Lo remarcable en este punto es que las dos personas tengan un estilo similar en la resolución de conflictos. Uno de los mitos más famosos, es el de las infidelidades. Éstas no son el motivo de fracaso matrimonial, sino una consecuencia de un problema anterior sin resolver.

Aquí vamos a romper una lanza a favor de los hombres y es que muchas veces se dice que los hombres son mujeriegos y son los causantes de que la pareja no funcione debido a que son infieles por naturaleza, pero esto no es cierto. Desde que la mujer ha entrado en el mundo laboral, las estadísticas nos indican que el índice de infidelidades es incluso superior por parte de las mujeres que los hombres.

Lo que se deduce de este estudio, es que las infidelidades no es una cuestión de sexo, sino de tener opciones. El último mito es que los matrimonios no funcionan porque la mujer y el hombre son diferentes. La razón principal del grado de satisfacción con la relación tanto para hombres como para mujeres es el nivel de amistad entre los cónyuges.

## **¡LUZ ROJA DEL MATRIMONIO!**

### **1a SEÑAL**

La primera señal de alarma es tener una comunicación agresiva con tu pareja. Esto es cuando nos dirigimos al otro con críticas, sarcasmo, acusaciones o muestras de desprecio.

### [¿Cómo evitar los reproches en la pareja?](#)

### **2a señal : 4 JINETES**

La segunda señal es detectar la presencia de alguno de los cuatro jinetes.

El primer jinete aparece con las críticas hacia el compañero o compañera. Comentarios negativos sobre la persona. John Gottman nos propone sustituir las críticas por quejas. Las críticas suelen ser generales y absolutas. En cambio, las quejas se refieren a un comportamiento o acción específico.

No es lo mismo decir: ¡Eres un vago!

Que...

Ayer no recogiste la casa como habíamos acordado y estoy molesta.

Una crítica incluye culpa y difamación.

Después de las críticas vendrá el desprecio. De forma directa, con sarcasmos o con amenazas. Si no queremos provocar un conflicto o que éste vaya a más, debemos evitar cualquier forma de desprecio.

Por otro lado, tener una actitud defensiva es contraproducente. De hecho, cuando estamos a la defensiva estamos culpando al otro. En realidad el mensaje es:

El problema no soy yo. Eres tú.

Y el último jinete en llegar a la relación es la actitud evasiva. Dicho de otra manera, actuar de forma distante con la pareja. Estas personas apartan la mirada o actúan como si no le importara el otro. El distanciamiento no hará más que poner seriamente en peligro la relación.

Aunque para que se produzca el divorcio puede darse con la presencia de un solo jinete, lo normal es la presencia de los cuatro.

### **3a SEÑAL**

La tercera señal es sentirse abrumado. Recibir una fuerte negatividad por parte de nuestra pareja, puede hacernos sentir indefensos o angustiados. Y la manera de protegernos puede ser la evasión. Biológicamente los hombres tienen más tendencia a sentirse abrumados que las mujeres. Por eso, no es de extrañar que sean éstos los que más recurren a actitudes evasivas.

### **SEÑALES CUERPO**

Otra de las señales son las que nos da el cuerpo. En una discusión el ritmo cardíaco de una persona puede subir a los 100 latidos, incluso alcanzar los 165 por minuto. Sufrir estos estados de estrés frecuentemente conlleva cambios hormonales y aumento en la presión sanguínea.

Sentirse abrumado con frecuencia puede ser motivo de divorcio por dos motivos. Primero por la tensión emocional que sufre uno o ambos cónyuges en la relación. Y segundo porque al sentirnos abrumados nuestra capacidad de respuesta ante el conflicto está distorsionada y reaccionamos desde nuestro cerebro más primitivo. Es decir, defendernos, huir o paralizarnos.

### **DESAGRAVIOS FALLIDOS**

Los intentos de desagravio son una forma de rebajar la tensión. Según escribe John Gottman en Siete reglas de oro para vivir en pareja la presencia de los cuatro jinetes en la relación, predice el divorcio en un 82%. Pero cuando los intentos de desagravio acostumbran a fracasar, ¡las probabilidades de divorcio son del 90%!

Por eso, si queremos que la relación perdure lo más significativa posible es importante intentar disminuir la tensión del conflicto y aceptar los intentos por parte de tu pareja. La presencia de los cuatro jinetes en la relación, predice el divorcio en un 82%.

## **MALOS RECUERDOS**

La última señal que vamos a ver es tener malos recuerdos del pasado o tener una perspectiva negativa de los sucesos pasados. Los matrimonios felices recuerdan su pasado con alegría. Si algo salió mal, sacan el lado positivo.

En cambio, las parejas infelices guardan los recuerdos de forma negativa. Recuerdan lo malo o ni tan siquiera se acuerdan de su pasado.

## **LAS 7 REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA**

### **1. MAPAS DE AMOR**

Los matrimonios felices tienen lo que Gottman llama mapas de amor. Estos mapas son los conocimientos que tenemos sobre la vida de nuestra pareja. Saber cuáles son sus gustos, sus anhelos. Recordar los sucesos importantes de su vida. Conocer cuáles son sus puntos sensibles y respetarlos. Preocuparnos por sus preocupaciones. O recordar los nombres de sus amistades y familiares son algunos de los aspectos que conforman este mapa de amor.

Las personas que poseen un mapa detallado de los aspectos importantes de su pareja están mejor preparadas para lidiar con las dificultades que aparezcan en la relación.

¿Cómo conseguir el mapa de amor sobre tu pareja?

Pues tomándote el tiempo de hablar con ella y conocerla en profundidad.

Interesarte por lo que le pasa en el día a día, lo que le preocupa, sus aspiraciones, etc.

En el libro encontrarás ejercicios para que podáis crear vuestros mapas de amor.

### **2. CARIÑO**

El segundo principio para vivir en pareja felizmente es cultivar el cariño y la admiración. Además, estos afectos son un remedio contra el desprecio, ya que se habrá construido una base de respeto mutuo. Si hay cariño, no habrá desprecio.

Tener más recuerdos positivos que negativos ayuda a tener mejor relación y mayor sensación de seguridad en los conflictos. Puesto que no sentiremos que una riña puede hacer peligrar la relación.

### **3. ACERCARSE AL OTRO**

Acercarse al otro es clave para mantener viva la pasión. Además las personas que se acercan permanecen emocionalmente conectadas y conservan su matrimonio. Gottman recomienda pasar 20 minutos al final del día hablando sobre asuntos ajenos a la pareja y mantener una actitud de apoyo mutuo.

Algo así, como... “estoy contigo por encima de todo y todos”.

Cuando nos acercamos al otro de manera saludable estamos ingresando puntos en la cuenta bancaria emocional de la relación. Cuantos más puntos tenga la cuenta, más probabilidades de salir intactos en los conflictos. En el libro encontraréis más sobre cómo crear una cuenta bancaria emocional.

### **4. DEJA QUE TE INFLUYA**

El siguiente principio se basa en dejar que tu pareja te influya. En este caso, las mujeres parecen dejarse influir de forma natural con más facilidad que los hombres. Aún así, también hay mujeres que no se dejan influir por sus parejas. En cualquier caso, respetar y considerar las opiniones de la pareja favorece el bienestar del matrimonio y existen menos probabilidades de divorcio.

Escuchar y comprender las necesidades del cónyuge permite entender el verdadero dar en las relaciones. Una estrategia para evitar las luchas de poder y con ellas los conflictos provocados, es ceder para vencer. ¿Y cómo lo conseguimos? Llegando a un acuerdo que permita a ambos miembros sentirse cómodos en la resolución del conflicto.

### **Conflictos**

Gottman define en Siete reglas de oro para vivir en pareja dos tipos de problemas en el matrimonio. Por un lado, los problemas insolubles, que lamentablemente ocupan el 69% de los problemas. Y los problemas solubles.

Los primeros son problemas permanentes, es decir, nunca los solucionaremos. Y los problemas solubles son los que sí tienen solución. Pero el autor nos advierte que aunque tengan solución, podemos no llegar a resolverlos.

Vamos a verlos más en detalle.

### **PROBLEMAS INSOLUBLES**

Los matrimonios felices aprenden a vivir con los problemas que no tienen solución como si de una enfermedad crónica se tratara. De hecho, en el estudio con estas parejas se tomaban con sentido del humor aquellos aspectos que no les gustaba de su pareja.

Debemos saber que siempre que escogemos estar con otra persona, estamos también escogiendo una serie de problemas insolubles con los que tendremos que convivir mientras dure la relación. En cambio, las parejas que chocan en sus respectivos problemas insolubles y no son capaces de convivir con ellos de la mejor forma, acaban divorciándose.

El proceso de estas parejas sigue de la siguiente manera:

Primero aparecen los conflictos.

Dada la negatividad en la relación alguno de los cónyuges, o ambos, deciden tomar distancia (evasión). Y esta lleva a la ruptura.

¿Cómo advertir que estamos estancados antes de llegar a la ruptura?

Dándonos cuenta de que siempre discutimos por los mismos temas.

Cuando en lugar de llegar a un acuerdo, ambos miembros mantienen una posición rígida ante la situación, lo que provoca frustración y dolor. Las discusiones son cada vez más hostiles. Y por último sentirnos distanciados emocionalmente.

## **PROBLEMAS SOLUBLES**

Los problemas solubles son menos intensos y se deben a causas eventuales. Es decir, no esconden ningún aspecto profundo de la persona.

Claves para resolver los problemas

Las claves para resolver los problemas en pareja son:

- Aceptar al otro y comunicárselo.
- Mostrar comprensión.
- Olvidar resentimientos por situaciones anteriores.
- Y perdonar

## **5. RESUELVE LOS PROBLEMAS SOLUBLES**

Vamos a ver más en detalle cómo resolver los problemas solubles.

Primero debemos abordar el tema con suavidad. Plantear una queja sin necesidad de criticar ni atacar.

Algunas recomendaciones son:

- Hablar en primera persona.
- Describir la situación sin juicios.
- Expresar con claridad.
- Y básicamente, ser educado con nuestra pareja.

Un ejemplo podría ser: Cuando llegaste anoche a casa, me hubiera gustado que me preguntaras por la entrevista que hice.

### Aceptar desagravios

La segunda clave para resolver los problemas solubles es aprender a ofrecer y aceptar intentos de desagravio cuando estamos tratando un conflicto.

Como por ejemplo:

Me estoy asustando. Necesito que la situación se calme ahora mismo.

Eso hiere mis sentimientos. O... lo siento.

### Relajarse antes de hablar

Antes de hablar de cualquier tema conflictivo deberíamos estar relajados. Si nos sentimos abrumados, debemos hacer saber a nuestra pareja que necesitamos un respiro. Este descanso ha de durar al menos 20 minutos, ya que es el tiempo que tarda el cuerpo en tranquilizarse.

### Llegar a un compromiso

El cuarto paso para resolver los problemas solubles es llegar a un compromiso. Para poder plantear un compromiso primero debemos haber cumplido con éxito los pasos anteriores. Sin embargo, necesitaremos algo más para llegar a un acuerdo. Aceptar la influencia y la opinión de la pareja será clave para establecer un compromiso con ella.

### Aceptar defectos de la pareja

Un requisito importante y que más dificultad tienen las personas en conseguir es aceptar los defectos y fallos de la pareja. Sin esta aceptación no podrás llegar a ningún compromiso.

## 6. SALIR DEL ESTANCAMIENTO

¡sssssexto principio!

En este punto vamos a ver cómo salir del estancamiento cuando tenemos un problema insoluble. Si estamos estancados en un problema es síntoma de que hay algún sueño que no se está realizando o no estás respetando.

Estos sueños son esperanzas, aspiraciones y deseos personales que dan sentido a la vida.

### Pasos para salir del estancamiento

Veamos los pasos para conseguir salir del estancamiento. Subrayar, que el objetivo aquí, no es resolver el problema, sino poder mantener un diálogo constructivo.

Primero debemos conocer cuál es el sueño que hay detrás del problema. Escarbar en la raíz del problema.

Dialogar con honestidad y mantener una actitud de escucha y comprensión hacia el otro.

Permanecer tranquilos mientras se habla sobre el problema y si estáis muy alterados, tomad un descanso de al menos 20 minutos.



Llegar a un acuerdo mutuo con el que ambas partes ganan algo.

Y finalmente, ser amable y agradecer al otro la escucha y la comprensión.

## 7. Crear un sentido de trascendencia

¡Yyyy... Llegamos al último principio!

Consiste en buscar un sentido de trascendencia dentro de la pareja. Básicamente, a lo que se refiere Gottman con esto es crear entre ambos una cultura común que una y den sentido de identidad a la pareja como conjunto. A mí me recuerda a las costumbres con las que hemos crecido cada uno en nuestra familia.

De esto también habla Walter Riso en su libro Amar o depender.

Crear rituales en fechas o momentos especiales fortalece la conexión emocional entre los cónyuges. Puede ser el momento de cenar o cuando llega el cumpleaños de uno de los dos. O cuando hay que celebrar un éxito.

Hablar sobre los objetivos que tiene cada uno y cuáles son los objetivos como pareja. Apoyaros mutuamente en estos objetivos consolida el vínculo entre ambos. Un punto esencial es que la visión que tienen ambos cónyuges sobre la función que debe tener cada uno en el matrimonio encaje con la del otro.

Pongamos el caso de una pareja en la que el hombre cree que la mujer debe ocuparse de las labores del hogar y él obtener el dinero que proporcione la seguridad. Pero en cambio, la mujer cree en una relación igualitaria en la que ambos dan y reciben en partes proporcionales.

En este caso la relación tendría altas probabilidades de romperse, ya que no tienen la misma manera de ver cuál es la función de cada uno en la relación. Pero si ambos estuvieran con otra persona que tuviera la misma forma de verlo, la relación podría funcionar.

Por último, los símbolos. Pueden ser objetos u otros aspectos que representen los valores o creencias compartidas. Cuando una pareja ha creado un entramado de rituales, objetivos, símbolos y encajan en su manera de ver las cosas, los conflictos serán menos intensos y el vínculo no entrará en peligro tan fácilmente.

## LAS 7 REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA

Y bien, ya hemos llegado al final del resumen del libro de Johnn Gottman. Veamos cuáles eran estos 7 consejos o reglas:

1. Tener un mapa de amor detallado de tu pareja.
2. Cultivar el cariño y la admiración.
3. Acercarse al otro.
4. Dejar que tu pareja te influya.
5. Resolver los problemas solubles.
6. Salir del estancamiento.
7. Crear sentido de trascendencia.

## CONCLUSIONES

Bien, vamos a ver cuáles son los puntos que considero interesantes.

Una de las principales dificultades que tenemos en las relaciones amorosas, es aceptar al otro tal como es. Algunas personas tratan de cambiar a su pareja o esperan que en algún momento “se dé cuenta”. Se dé cuenta de qué? De lo que yo creo que está haciendo mal? o de cómo me gustaría a mí que fuera?

La realidad, es que la persona no es que deje de hacer aquello que te molesta, sino que con el tiempo incluso se acentúa más. Para amar a alguien y para mantener una relación de pareja, es indispensable aceptar tal y como es la persona. Pregúntate: ¿Me gusta lo que veo de ella?

El otro probablemente no va a cambiar y tampoco “tiene” que cambiar para que tú puedas amarle. Más bien eres tú quien tiene que quitar las barreras que te impiden aceptar a la otra persona tal cual es. Porque mientras no la aceptes, no podrás abrirte para amar realmente.

Mientras no aceptes a tu pareja, no podrás abrirte para amar realmente.

## ELIMINAR BARRERAS MENTALES

John Gottman hace un paralelismo en su libro Siete reglas de oro para vivir en pareja que me hace gracia sobre aceptar las partes feas del otro como una enfermedad crónica. No podemos hacer desaparecer una enfermedad que no tiene cura, sólo podemos aceptarla y aprender a vivir con ella.

En las relaciones sucede lo mismo. Siempre habrá uno o dos problemas en la relación que se irán repitiendo a lo largo del tiempo. La pregunta es: ¿Puedo aceptar vivir con este problema en mi vida? Si no puedes aceptarlo, mejor acaba con la relación. Pero si llevas varias relaciones y nunca puedes aceptar a nadie, quizás es hora de hacer un replanteamiento.

Por otro lado, es necesario aprender a gestionar los conflictos o desencuentros de una forma respetuosa. Los buenos modales cuando nos enfadamos con nuestra pareja ayudará enormemente a la calidad de la relación, y por tanto a su estabilidad.

Y por último, la idea de crear una cultura como dice John Gottman, con vuestras costumbres incluso con vuestro idioma particular me parece una forma creativa de enriquecer la relación. Como cuando dices: “nada, cosas nuestras”. Estas dinámicas fortalecen la unión entre ambos y dan sentido de identidad y pertenencia como pareja.

Y este ha sido el resumen de Siete reglas de oro para vivir en pareja de John Gottman. Si te ha gustado te invito a ver el [resumen del libro Cara a cara con el miedo: de la codependencia a la libertad](#).

Y si necesitas un [terapeuta profesional](#) para solucionar problemas de pareja puedes contactar conmigo