

## **LOS 4 JINETES DEL APOCALIPSIS DE LA COMUNICACIÓN**

Comunicarse de manera efectiva en una relación de pareja o matrimonio es una de las herramientas más poderosas para que las parejas fortalezcan su relación.

John Gottman, famoso terapeuta, llevó a cabo investigaciones sobre las relaciones sostenibles. Llegó a la conclusión que las siguientes 4 características son tóxicas en las relaciones de pareja y las destruyen con el tiempo cuando están presentes de manera activa.

Os voy a presentar los 4 errores de comunicación que conviene evitarlos para no acabar en ruptura. Gottman los llamó **los 4 jinetes del apocalipsis del amor**, porque si aparecen y se mantienen en una relación arrasan con todo.

Entiendo que todos somos humanos y cometemos errores de comunicación pero el efecto continuo de estos cuatro errores es corrosivo. ¿Con cuál te identificas?

### **Primer error: La crítica.**

Siempre tendrás alguna queja sobre la persona con la que vives. Pero entre las quejas y las críticas hay una diferencia abismal.

Una queja sólo se refiere a una acción específica en la que tu cónyuge ha fallado. Por ejemplo, “estoy muy enfadada porque anoche no fregaste la cocina. Dijimos que lo haríamos por turnos”.

La crítica es más global, e incluye palabras negativas sobre el carácter o personalidad de tu pareja. Por ejemplo, “¿Por qué eres tan distraído? No soporto tener que fregar siempre la cocina cuando te toca a ti. ¡Nada te importa!”.

Tendríamos que hablar desde la queja. No desde la crítica. No es lo mismo hablar para ofender al otro que describir la situación de una manera objetiva.

**Queja:** “El coche se ha quedado sin gasolina. ¿Por qué no lo llenaste como te dije?”.

**Crítica:** “¿Por qué nunca te acuerdas de nada?”. Te he dicho mil veces que llenes el depósito de gasolina. Hablar de esta manera, pondría a la defensiva a tu pareja.

### **Segundo error: El desprecio.**

El sarcasmo y el escepticismo son formas de desprecio. Lo mismo puede decirse de los insultos, el gesto de poner los ojos en blanco, la burla y el humor hostil.

El desprecio, en cualquiera de sus formas —el peor de los cuatro jinetes— envenena las relaciones porque implica disgusto. Es imposible resolver un problema cuando tu pareja está recibiendo el mensaje de que estás disgustado con ella. El desprecio aumenta siempre el conflicto, en lugar de favorecer la reconciliación.

El desprecio se exagera por los pensamientos negativos sobre la pareja, guardados durante mucho tiempo. Es más probable tener estos pensamientos negativos cuando las diferencias no se resuelven.

### **Tercer error: Actitud defensiva.**

Las investigaciones muestran que con esto rara vez se obtiene el efecto deseado. El cónyuge agresivo no da su brazo a torcer ni pide perdón. Esto sucede porque la actitud defensiva es en realidad un modo de culpar a la pareja. Lo que estamos diciendo en esencia es: "El problema no soy yo. Eres tú." La actitud defensiva no hace sino agravar el conflicto, y por eso es tan peligrosa.

Las críticas, el desprecio y la actitud defensiva no siempre entran en el hogar en estricto orden. Funcionan más bien como una carrera de relevos, pasándose el testigo de uno a otro continuamente si no sabemos poner fin a este ciclo.

### **Cuarto error: Actitud evasiva**

Se suprime todo diálogo y se toma la posición de Tú no existes, no te escucho. No hay contacto visual por parte de la persona que se amuralla y su ritmo cardíaco aumenta significativamente.

Actitud evasiva: El oyente se desconecta emocionalmente, se sale de la conversación, se vuelve inmutable, indiferente, mira hacia lo lejos y utiliza frases cortas desprovistas de un tono emocional concordante con la discusión.

Estado de indiferencia: de "huida" de la discusión, (probablemente para bajar su nivel de tensión emocional). **Se forma una escalada en la discusión porque es una actitud que enfurece a la esposa y aumenta la crítica. En consecuencia, unos de los dos se "apaga" o se desconecta de la conversación.**

*Proponemos un registro para analizar mis propios jinetes y los de mi cónyuge. Se trata de identificarlos y escribir lo que pienso, siento y hago cuando se produce, tanto en mí como en el otro.*

Día							
Jinetes míos							
Qué pienso, qué siento, qué hago							
Jinetes tuyos							
Qué pienso, qué siento, qué hago							