

TENDENCIAS

Cinco cosas que debes decir a tu pareja (para conservarla)

El Ciudadano · 15 de abril de 2016





Cualquier comentario dirigido a tu pareja, ya se sea acertado o desafortunado, determinará el futuro de tu relación por muy irrelevante que parezca a primera vista la expresión utilizada. La importancia de lo que se dice, y también de lo que no se dice, se debe a su impacto a largo plazo en la configuración de la imagen mental del receptor sobre el emisor. **La predominancia de los mensajes positivos está asociada con las relaciones duraderas** y los matrimonios felices, mientras que si son mayoritariamente negativos, acabarán por generar un profundo desencuentro entre los miembros de la relación, como argumenta el psicólogo y escritor norteamericano **Martin Seligman** en su último ensayo *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.

El psicólogo **John Gottman**, especializado en relaciones de pareja, ha dedicado varios años a investigar la retroalimentación entre los mensajes positivos y los negativos en los matrimonios mediante la grabación de sus conversaciones durante días enteros. Su conclusión fue que **la relación ideal para que una pareja siga felizmente casada es de cinco mensajes afectivos y cariñosos por cada reproche** o crítica. Por debajo de una proporción de tres mensajes positivos por cada uno negativo las posibilidades de divorcio muy altas y a largo plazo acabarán por dinamitar la relación.

Parece una frivolidad reducir los sentimientos a una fórmula matemática, pero este tipo de estadísticas están demostradas científicamente y hasta son usadas en el ámbito de los negocios. La médica y *coaching* en crecimiento personal **Susan Biali**, autora de *Live a life you love*, propone **cinco consejos para el que el amor de una pareja dure toda la vida:**

1. Si estás pensando algo bueno sobre tu pareja, díselo en voz alta. No siempre expresamos con palabras lo que pensamos, principalmente cuando se trata de cuestiones positivas. Para mantener una buena relación es fundamental acostumbrarse a decir las cosas y **a resaltar los aspectos que más nos gustan de las otras personas.** Con el tiempo hay muchas cosas que se dan por sentadas, pero aun así siempre hay actitudes o acciones que si nos gustan debemos halagar. A nadie le desagrada que lo valoren ni se cansará nunca de escuchar cómo destacan alguna de sus cualidades.

2. Reconoce y repite las cuestiones que supuestamente se dan por sentadas. Aunque seas la persona más generosa y amable del mundo, es natural que con el tiempo te acostumbres tanto a los rasgos positivos de tu pareja que los acabarás pasando por alto o te olvidarás de reconocerlo. Biali recomienda realizar **una lista con los aspectos que más te gustan de tu pareja** para que cuando actúe de esa manera se lo hagas saber.

3. Pensar siempre que detrás de los gestos o actos de tu pareja no hay más que buena voluntad, independientemente de lo que diga o haga. En ocasiones se dice lo contrario de lo que se piensa y se sobreactúa con la pareja, como recuerda el médico y escritor **Emerson Eggerichs** en el ensayo *El lenguaje del amor y el respeto*. Recordar que la pareja siempre se mueve por sus buenas intenciones es clave para **relativizar ciertos descuidos o salidas de tono** porque podrán sobrevalorarse. En los momentos difíciles y más conflictivos es fundamental ser conscientes de las buenas intenciones de la pareja para no herir demasiado los sentimientos. Obviamente, hay situaciones en que una pareja pueda

cambiar su actitud repentinamente por algún trastorno de personalidad y tener intenciones verdaderamente maliciosas, pero estos casos son una minoría.

4. Ser agradecido. Nunca debemos cansarnos de dar las gracias y **reconocer con un beso o un abrazo los buenos gestos de tu pareja** para reforzar los lazos de cariño. Además, al expresar efusivamente los agradecimientos se potenciarán más este tipo de gestos y se harán con más afabilidad.

5. Antes de hacer un comentario negativo pregúntate si es estrictamente necesario. Las críticas constructivas pueden ser muy útiles y hasta mejorar la relación, siempre y cuando se cuiden mucho los comentarios, sean racionales y se mediten previamente para no hacerlos en caliente. Para ello es conveniente **preguntarse cuál es la verdadera motivación para reprobar una actitud**, si uno está enfadado por cuestiones ajenas a la pareja, si está cansado o resentido por algo en concreto, especialmente si la crítica se va a realizar en público. Esto solo aumentará los problemas y creará malas sensaciones, por lo que hay que pensarlo mucho antes de “montar un numerito”, explica Biali. Una buena relación no debe tirarse por la borda por una salida de tono que no hará más que desacreditar a uno mismo y provocar una peligrosa pérdida de confianza.

[El Confidencial](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)