



iStock.com/Kieferpix

¿Va a durar su matrimonio?

Uno puede saberlo, si presta atención a sólo una hora de conversación.

- Joel Hilliker
- [24/11/2017](#)

¿Va a durar su matrimonio? Los científicos sociales pueden tener una buena idea, con tan sólo escuchar una conversación de los dos sobre casi *cualquier cosa*, durante unos pocos minutos.

Cuando usted le habla a su pareja, probablemente no se da cuenta cuánto le comunica, más allá del contenido de sus palabras. La sonrisa, el tono de voz, el movimiento de los ojos. Usted está constante y automáticamente transmitiendo señales sobre sus actitudes subyacentes con respecto a él o ella.

Comenzando en los años ochenta, John Gottman dirigió un laboratorio en la Universidad de Washington donde monitoreó a miles de parejas casadas teniendo conversaciones. Además de tomarles un video, conectaba a cada uno con electrodos y sensores midiendo el ritmo cardiaco, la temperatura de la piel y otras particularidades físicas durante la conversación. Su personal interpretaba todos estos matices con el fin de registrar una emoción específica de una lista de 20 (neutral, admiración, ira, tristeza, gimoteo y demás) de cada cónyuge por *cada segundo* de interacción.

La secuencia de las emociones meticulosamente analizadas, provee información notablemente precisa sobre la salud y pronóstico a largo plazo del matrimonio. De hecho, si Gottman analizaba una hora de discusión entre el esposo y la esposa, él podía predecir con un 95 por ciento de precisión si ellos aún estarían casados 15 años después.

¿Cómo? Esencialmente, su personal mide la cantidad de *emociones positivas y negativas* en la interacción de una pareja. "Uno de los hallazgos de Gottman es que para que un matrimonio sobreviva, el nivel de emociones positivas y negativas dadas en un encuentro tiene que ser *al menos cinco a uno*", escribió Malcolm Gladwell en su libro titulado, *Blink* (Parpadeo) (énfasis mío en todo). Efectivamente, un matrimonio saludable necesita al menos *cinco veces* más sentimientos positivos que negativos.

Dios conoce el matrimonio. Él lo creó. Él sabe cómo debe funcionar y lo mantiene simple para nosotros. En un versículo bíblico singular, Dios explica exactamente la base para una relación marital saludable: Un esposo debe *amar* a su esposa; una esposa debe *reverenciar* a su esposo (Efesios 5:33 versión King James).

El *amor* cubre multitud de pecados; éste fluye alrededor de las irritaciones de la vida diaria. 1 Corintios 13 dice que el amor de Dios es paciente y amable, nunca irritable ni resentido, y siempre deseoso de creer lo mejor. Un esposo que *ama* a su esposa, nunca permite que las pequeñas faltas abrumen el encanto ni la emoción de aprecio, que él siente dentro hacia ella por el valor y riqueza que le agrega a su vida.

La *reverencia* está arraigada en un profundo respeto por el cargo de su esposo como cabeza de la familia. Una esposa que *reverencia* a su esposo, nunca permite que las imperfecciones de él abrumen el honor profundo que le tiene, ni el respeto amoroso y la apreciación que ella siente por su liderazgo.

Cuando el *amor* y la *reverencia* forman la médula de una relación de esposo y esposa, un ciclo virtuoso de emoción positiva une a los dos cada vez más íntimamente.

Cuando hay una erosión de estos requerimientos básicos, es decir, cuando hay una violación rutinaria del mandamiento

bíblico con respecto al matrimonio, la relación desciende a un territorio negativo. Entre más continúe, más profundo el daño para ambos individuos; emocional, física y espiritualmente.

Gladwell cita a Gottman diciendo: “Las personas están en uno de dos estados en una relación. La primera es la que yo llamo la *predominancia del sentimiento positivo*: cuando las emociones positivas apagan la irritabilidad. Es como un amortiguador. Su esposo o esposa harán algo malo, y solo dirán, ‘Oh, simplemente está de mal humor’”. Ésa es una aproximación de “creer lo mejor” de otros, dándole a la otra persona el beneficio de la duda a la luz de su amor predominante, o reverencia hacia él o ella.

Gottman continuó: “O si no, ellos pueden estar en una *predominancia de sentimiento negativo*, de tal forma que incluso una cosa relativamente neutral que la pareja dice, es percibida como negativa”. ¿Qué tan a menudo sucede esto en su matrimonio? Siempre que veo que comienza a surgir algo así entre mi esposa y yo, sé que nos hace falta una cita, una velada los dos juntos que nos ponga al día, en la vida del uno con el otro.

Cuando la “predominancia de sentimiento negativo” prevalece, uno de los esposos siente que no sólo la persona dijo o hizo algo equivocado, sino que *hay algo mal con la persona en sí*. Él o ella se irritan no por lo que el otro hizo o dijo, sino por lo que el otro es.

Gottman sugiere que en cierto sentido, nuestras interacciones diarias son como una gráfica de la bolsa de valores: con alzas y bajas cada día, pero también con una tendencia larga y gradual de trayectoria. “Algunos suben, algunos bajan”, dice él. “Pero una vez que comienzan a bajar hacia la emoción negativa, el 94 por ciento continuará bajando”.

Según la experiencia de Gottman, los peores asesinos de las relaciones son cuatro emociones. Él los llama los Cuatro Jinetes: *La actitud defensiva* (“sí, pero...”); *La táctica de cerrojo* (alejarse; esto es más prevalente en los hombres); *El criticismo* (condenando el carácter de una persona; esto es más prevalente en las mujeres); y *El desprecio* (tratar de poner a la otra persona en un nivel más bajo que el suyo). El desprecio es tan dañino que éste tiene un efecto demostrablemente negativo en el sistema inmunológico del otro cónyuge, causando resfriados y otros problemas de salud.

Usted rápidamente puede ver cómo los Cuatro Jinetes son la antítesis de lo que podríamos llamar, los Dos Pilares: *amor* y la *reverencia* ordenados por Dios.

Dele a su cónyuge el beneficio de la duda. En sus interacciones diarias, revise y asegúrese que usted está en “predominancia de sentimiento positivo”—permitiendo que las irritaciones menores pasen de lado. Permita que el *amor* y la *reverencia* formen la base de sus actitudes entre sí. Haciendo esto, usted virtualmente garantiza que la curva general de su relación se eleve hacia un amor del uno por el otro, más grande y de acuerdo a Dios. ■



Trompeta Boletín

La próxima guerra civil de Estados Unidos

Pero los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLURY

Después que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus opiniones reaccionaron con ferocidad. Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que ni aun ellos se dan cuenta.

[Leer el resto del artículo](#)

Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.