

Cómo empiezas es cómo terminas

John Gottman estudió miles de conversaciones de pareja y encontró algo incómodo: los primeros minutos predicen casi siempre el final. Una conversación que arranca con crítica o sarcasmo rara vez se recupera — sin importar cuánta razón tengas. La buena noticia: el arranque es lo único que se puede preparar por completo.

ARRANQUE DURO

«Nunca me ayudas con la casa. Eres un desconsiderado.»

ARRANQUE SUAVE

*«Me siento rebasada con la casa esta semana.
¿Repartimos pendientes hoy en la noche?»*

Misma necesidad — destino completamente distinto. La receta tiene tres piezas:

- 1** Yo siento... — la emoción en primera persona. «Me siento sola», no «me haces sentir sola».
- 2** ...cuando pasa esto — la situación específica, no el carácter de la otra persona. «Cuando cenamos con el celular», no «porque eres un desconsiderado».
- 3** ...y me gustaría — la petición en positivo: qué sí quieres que pase, no qué deje de hacer.

PARA PREPARAR ESA CONVERSACIÓN PENDIENTE

Mi arranque

Piensa en esa conversación que traes atorada. Escríbela por piezas, léela en voz alta una vez, y úsala cuando ambos estén tranquilos — nunca en el pico de la molestia.

LA CONVERSACIÓN QUE NECESITO TENER — Y CON QUIÉN

1 · YO SIENTO...

una o dos emociones, en primera persona

2 · ...CUANDO / SOBRE...

la situación concreta — como la grabaría una cámara

3 · ...Y ME GUSTARÍA...

la petición en positivo, específica y posible

MI FRASE COMPLETA

Si la otra persona responde mal aun con el mejor arranque, eso también es información — y trabajarlo (los ciclos, los roles, lo que cada quien trae) es exactamente lo que se hace en terapia, individual o de pareja.

Basada en la investigación de John Gottman sobre comunicación en parejas. Este material acompaña un proceso terapéutico; no lo sustituye ni constituye un diagnóstico.