

Cuatro problemas de comunicación que llevan al divorcio

Miércoles 21 de agosto de 2013

La crítica, el desprecio, ponerse a la defensiva y una actitud evasiva son 4 problemas matrimoniales que pueden llevar al divorcio. Aprenda a reconocer los síntomas.

El portal anglo [PSYBLOG](http://www.psyblog.com) publicó un artículo recientemente sobre algunas de las conclusiones del psicólogo académico **John Gottman**, quien por más de 40 años ha investigado buenos y malos matrimonios para entender **la receta de una relación estable y duradera**.

En 4 décadas, sus estudios demostraron que los matrimonios que terminaban en divorcio tenían 4 problemas de comunicación en común: **la crítica, la evasión, el desprecio, y estar a la defensiva**.

Cuando **Gottman** trabajaba con parejas que sufrían de uno o más de estos problemas de comunicación, **el divorcio era casi garantizado**.

1. La crítica

Es inevitable y realmente imposible eliminar la crítica no solo de nuestros matrimonios, sino también de nuestras vidas. Pero este es **un tipo de crítica en particular** que Gottman identifica cómo **corrosiva que puede ser fatalmente destructiva**.

Este tipo de crítica es la que se le hace a la esencia y sustancia de la otra persona.

No es criticar el comportamiento, **es criticar a la persona por ser de cierta manera, a su personalidad**.

Este tipo de comunicación es una muestra de que el matrimonio está cerca a acabarse.

2. El desprecio

Gottman encontró que **el problema de comunicación que más lleva al divorcio es el desprecio**. Cuando una persona siente esto por su pareja, asume ese comportamiento y se burla, insulta y pierde todo el respeto que le tiene, el matrimonio está graves condiciones y necesita ayuda seria. El desprecio es una energía tan dañina que afecta la salud misma del que desprecia.

No es recomendable.

3. La actitud defensiva

Cuando las parejas comienzan a tener una **relación competitiva**, generalmente hay una dinámica defensiva de lado y lado.

Esto ocurre cuando **una persona siente que le debe rendir cuentas a la otra**, y que esta por su parte está llevando la cuenta de las faltas y omisiones de su pareja.

Acá el matrimonio pierde el punto de la comunicación, la cual es completamente colaborativa.

Si uno le miente al otro por tapar algún error o comportamiento que la pareja cree incorrecto, **la comunicación deja de ser útil y se vuelve un enredo que solo termina en el divorcio**.

4. La actitud evasiva

Cuando una pareja casada lleva **ya tiempo teniendo problemas**, la comunicación puede deteriorarse hasta el punto de **dejar de existir**.

No se dicen nada, no se miran, no se mencionan, como si ni siquiera se conocieran.

Cuando se hablan es porque toca y **no hay emoción en la voz o respeto en los ojos**.

Si un matrimonio llega a este punto, **la solución es hacer algo y pronto**.

No se debe prolongar esta falta de comunicación que aunque parece ser mejor que discutir, solo refuerza la crítica, el desprecio y la actitud defensiva.