

Los cuatro jinetes que dañan la pareja

Lee cada patrón y reconoce cuál aparece más en sus discusiones. El antídoto de la última columna se practica, sale mal al principio y mejora con las semanas.

Patrón	Cómo suena	Qué daño hace	El antídoto
Crítica	"Tú siempre...", "tú nunca...". El reclamo apunta al carácter completo de la pareja.	El otro se siente atacado como persona y se prepara para defenderse.	Queja suave. Habla de ti y del hecho puntual. "Me sentí solo el sábado. ¿Cenamos juntos el viernes?"
Desprecio	Sarcasmo, burla, poner los ojos en blanco, hablar desde arriba.	Transmite superioridad y desgasta el respeto. El Gottman Institute lo señala como el mayor predictor de divorcio.	Cultura de aprecio. Decir a diario, en voz alta, algo concreto que valoras de tu pareja.
Actitud defensiva	"¿Y tú qué?", "eso es mentira", contraatacar o ponerse en víctima.	Nadie escucha. El problema rebota y vuelve más grande.	Aceptar tu parte. "En esto tienes razón. Pude avisarte antes."
Muro de silencio	Irse, mirar el teléfono, contestar con monosílabos en plena discusión.	Quien lo levanta suele estar desbordado por dentro, y quien lo recibe se siente borrado.	Pausa acordada. "Necesito 20 minutos para calmarme y seguimos." Y volver de verdad.

Los cuatro patrones aparecen a veces en casi todas las parejas. Lo que corroe es la frecuencia, y lo que la baja es practicar el antídoto.

