

JOHN GOTTMAN

John Mordecai Gottman nació el 26 de Abril de 1942. Estudió en Brooklyn (Nueva York) en el Colegio Lubavitch Yeshiva. Es ampliamente conocido por su trabajo en terapia familiar y de pareja y por su análisis de la estabilidad matrimonial.

Actualmente es profesor emérito de Psicología en la Universidad de Washington y miembro electo de la Asociación Americana de Psicología (APA). El Dr. John M. Gottman y la Dra. Julie Schwartz Gottman son los fundadores y directores del Instituto Gottman y del Instituto de Investigación de las Relaciones de Pareja de Seattle. Ha sido reconocido en 2007 como uno de los diez terapeutas más influyentes del último cuarto de siglo.

Los datos generados por la investigación del Dr. Gottman ofrecen una visión científica basada en la anatomía del matrimonio y de las relaciones de pareja; pero lo más importante es que proporcionan información real y objetiva, que ha contribuido al desarrollo de herramientas, métodos, programas, productos y servicios dedicados a ayudar a las parejas a construir relaciones más fuertes y felices.

Obras más relevantes:

- Science of trust (John M. Gottman –version inglesa- 2011). El Dr. Gottman presenta sus más recientes hallazgos acerca de la confianza, la fiabilidad y la traición en un enfoque de avance para comprender y ayudar a las parejas. Sobre la base de los datos empíricos de cinco estudios de todo el curso de la vida, Gottman revela la dinámica de las interacciones cotidianas de aquellas parejas "que construyen o erosionan la confianza". Además, este libro es un recurso útil para las parejas que tratan de hacer frente a la depresión.
- ¿Qué hace que el amor perdure? (John M. Gottman y Nan Silver, 2011). A partir de las investigaciones realizadas en su laboratorio, el Dr. Gottman enseña en este libro a identificar actitudes, signos y comportamientos de una traición -ya sea sexual o no- y aporta estrategias para reparar aquellas relaciones que parecen rotas o acabadas.
- Diez claves para transformar tu matrimonio (John M. Gottman, Julie S. Gottman y Joan Declaire, 2006). Las investigaciones científicas que ha llevado a cabo durante décadas ponen de manifiesto que la mayoría de parejas se enfrentan a problemas como el distanciamiento, la comunicación ineficaz y la falta de dedicación a la relación por el cuidado de los hijos. No obstante, estas investigaciones también han permitido

demostrar que estas dificultades no desencadenan necesariamente el deterioro de la relación ni tampoco un divorcio.

Para ello en este libro explican cómo las parejas pueden desarrollar las habilidades necesarias para resolver sus problemas de relación y conseguir uniones estables y duraderas.

- Guía del amor y de la amistad (John M. Gottman y Joan Declaire, 2001). En este libro se presenta un programa para relaciones difíciles (con cónyuges, amantes, hijos, miembros de la familia, jefes o compañeros de trabajo). Para ello Gottman introduce el concepto de intento de comunicación emocional.
- Siete reglas de oro para vivir en pareja (John M. Gottman y Nan Silver, 1999). Tras varios años de investigación sobre los hábitos de los matrimonios en el Laboratorio del Amor obtiene un éxito del 91% en las predicciones sobre el futuro de las parejas. Según el Dr. Gottman la clave para mantener una relación de pareja sana estriba en saber escuchar y comprender al otro, pues las aparentes diferencias irreconciliables no son más que pequeños malentendidos, apreciaciones equivocadas o mera indiferencia, hay que aprender a cuidar los pequeños detalles. Esta obra ha sido una de las más relevantes en su campo.
- The Marriage Clinic (John M. Gottman, 1999 –version inglesa-). Este manual recoge las evidencias científicas de la investigación del Dr. Gottman con más de 700 parejas y propone un programa completo de terapia de pareja. Este plan terapéutico se guía por su teoría de la Casa Civil del matrimonio. Incluye docenas de cuestionarios y protocolos de entrevista, así como los métodos para mover a los cónyuges del estancamiento del diálogo. Además, proporciona herramientas para enseñar a las parejas habilidades fundamentales para desarrollar y fortalecer su amistad: aceptación de la influencia, la reparación y la distensión, el compromiso y la relajación psicológica. Una de las obras más completas de Gottman.
- Hombres que agreden a sus mujeres. Cómo poner fin a las relaciones abusivas (John M. Gottman y Neil Jacobson, 1998). A partir de la investigación realizada por los autores con parejas violentas demuestra que muchos mitos sobre las relaciones abusivas no son ciertos, como el de que todos los agresores son iguales o que a menudo las mujeres provocan que las agredan. Además explica por qué algunos hombres se convierten en agresores y propone métodos para poner fin a la violencia en las relaciones de pareja.

LABORATORIO DEL AMOR

En 1986, el Dr. John Gottman se unió a la Universidad del Departamento de Psicología de Washington, donde comienza una de las investigaciones más largas en terapia de pareja en el Laboratorio de Investigación de la Familia, también conocido Laboratorio del Amor (The Love Lab). Lugar donde parejas seleccionadas al azar son observadas durante un determinado tiempo para evaluar las relaciones y predecir sus trayectorias.

El Laboratorio consiguió un banco de datos de cientos de parejas que interactúan en diferentes momentos de su relación. En base a estos datos, Gottman logra predecir con una precisión del 91% si una pareja se divorciará después de observarla. Para llegar a estas conclusiones, han visto a parejas durante discusiones y han analizado los patrones de comunicación y la fisiología de cada persona, así como sus descripciones orales de sus historias de relaciones.

A continuación, han seguido en el tiempo la evolución de estas parejas, observando si sus patrones y descripciones conducían a resultados felices o rupturas. Tras estas investigaciones, Gottman afirma que el conflicto en sí no es el problema, sino cómo nosotros lo manejamos. Descargar la ira constructivamente puede hacer realmente maravillas para aclarar las cosas y conseguir el equilibrio de nuevo en la relación.

Sin embargo, el conflicto llega a ser un problema cuando se caracteriza por la presencia de lo que Gottman llama "Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis": la crítica, la defensa, el desprecio y el encierro. Por otro lado, se ha encontrado en varias ocasiones que las parejas felices utilizan cinco veces más comportamientos positivos en sus argumentos que las conductas negativas. Una forma de hacerlo es mediante el uso de humor para romper la tensión en una discusión, este es un tipo de esfuerzo de "reparación" para resolver los conflictos. En relación con lo anterior, han obtenido evidencias que demuestran que las parejas infelices poseen un 35% más de posibilidades de caer enfermas, e incluso acortar su vida en un período medio de cuatro años. Parte de la respuesta puede ser la vivencia de un estímulo fisiológico crónico y difuso, se sienten estresados físicamente y a menudo también emocionalmente, esto puede influir en las funciones del sistema inmunológico y así aumentar la vulnerabilidad a enfermedades infecciosas y cánceres.

Las parejas felizmente casadas no sólo evitan esta disminución de la capacidad inmunológica, si no que pueden experimentar un aumento de la misma. Además, el laboratorio ha sido la sede de numerosos estudios sobre el matrimonio y parejas de homosexuales y lesbianas, la transición a la paternidad, la violencia doméstica, la crianza y desarrollo del niño.

- **El estudio de las parejas violentas:**

John M. Gottman junto con su equipo se propusieron estudiar la violencia doméstica de una manera hasta entonces no conocida en la literatura científica. Esta investigación es pionera en varios sentidos: en primer lugar, observaron directamente altercados no violentos con el objetivo de verificar la precisión de las percepciones de los miembros de la pareja, así como el nivel de sinceridad existente. Y, determinando la fiabilidad de sus descripciones de las discusiones no violentas, inferir el nivel de sinceridad de las discusiones violentas. En segundo lugar, observaron directamente las discusiones con un alto grado de violencia entre parejas.

Para ello se evaluaron las experiencias emocionales de los agresores y de las mujeres no sólo con informes sino con métodos objetivos como polígrafos y otros instrumentos de medición fisiológica. Además, querían estudiar el cambio que se produce en los matrimonios violentos a lo largo del tiempo, para lo cual introdujeron observadores imparciales que siguieron a los agresores y a sus parejas, se emplearon instrumentos de medición objetivos y subjetivos y con ellos analizaron los cambios a medida que se producían. La singularidad de este estudio radica en que se centra en parejas con un alto grado de violencia (algo que no se había hecho hasta el momento) y porque emplea múltiples instrumentos de medición. Gracias a los controles experimentales, cuando los agresores y sus compañeras difieren de otras parejas se puede atribuir a la violencia y no a los disgustos matrimoniales ya que el estudio contaba con tres grupos: parejas con altos niveles de violencia e insatisfacción matrimonial, parejas con insatisfacciones matrimoniales pero no violentas y parejas felizmente casadas.

El estudio estaba formado por 201 parejas no aleatorias de la población. De éstas, 63 eran las parejas violentas, 33 parejas insatisfechas pero no violentas y 20 felices. Las parejas clasificadas como violentas eran aquellas en las que la mujer relataba seis episodios o más de violencia de baja intensidad (empujones o bofetadas en el último año), dos o más episodios de violencia de alta intensidad (patadas o puñetazos) o al menos un episodio de violencia potencialmente letal (golpes repetidos, amenaza de arma,...). Incluyeron a veintisiete parejas que presentaban violencia de baja intensidad para observar si ésta cedía, u observar cómo se gestaba la dinámica de las agresiones violentas graves.

Diseñaron el Sistema Específico de Codificación de Afectos (SECA) para distinguir con precisión las emociones negativas que se desatan en estas parejas. Por ejemplo distinguen la ira común de otras expresiones emocionales como la beligerancia, el desdén o la dominancia.

Los códigos SECA les permitieron comprender el “abuso emocional”. Finalmente, se grabó en video a las parejas interactuando en una sala. Se transcribían los diálogos y se analizaban las conductas con sistemas muy detallados que permitían clasificar: la intención de la mirada, las vocalizaciones, los intentos de influir uno sobre el otro, así como sus expresiones emocionales. Dos años después se citaron de nuevo con las parejas para replicar procedimientos experimentales y observar, de paso, la estabilidad de estos matrimonios.

Los resultados más relevantes de esta investigación son que:

- Los maridos cuyo nivel de violencia era de baja intensidad nunca llegaron a ser agresores de alta intensidad.
- Existen dos tipos de agresores: los cobra y los pitbull, y en relación a esto, la mitad de las parejas casadas con pitbull acabaron separándose o divorciándose al final de los dos años.
- Las mujeres sometidas a un acoso moral constante abandonaban a sus maridos con mayor probabilidad que las que sufrían agresiones físicas. Así como la probabilidad de que sus mujeres abandonasen a sus maridos era más alta si éstas respondían a sus ataques.
- La violencia no cesa por sí misma, pero cuando cesa tiende a desaparecer y con ella el abuso emocional: sólo el 7% abandonó totalmente la violencia, mientras que el 44% sólo la disminuyó en los siguientes dos años y frente al 46% que continuó agrediendo a la misma intensidad o aumentó la frecuencia de ésta. Los agresores que disminuyeron el nivel de violencia eran más jóvenes, más felices en sus matrimonios, menos proclives a degradar verbalmente a sus mujeres, menos dominantes, despectivos y agresivos en las interacciones registradas, así como su nivel de excitación fisiológica durante las discusiones era más bajo.
- Los agresores tienen una nula disposición a dejarse influir por sus mujeres, por muy razonable que ésta influencia fuera.
- Las parejas agresor-agredida carecen de ritual de retirada: las discusiones de las parejas felices y de las parejas infelices pero no violentas presentan una escalada pero esta se detiene o se invierte, por ejemplo, retirándose.

WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM centropsicologicoanimus@hotmail.com



CENTRO PSICOLOGICO ANIMUS

Tf 3464418

Cel 999172524