PAREJAS

Según el experto en terapia de pareja, John Gottman, las parejas que se ríen de las mismas cosas y que mantienen una relación en la que el humor es un factor primordial, son parejas que duran. **Gottman es profesor emérito de la Universidad de Washington y sus estudios e investigaciones han ido siempre encaminados hacia la búsqueda de la estabilidad en el matrimonio y hacia las claves de la felicidad conyugal**. Él no ha sido el único en indagar en la “receta para conseguir una vida feliz en pareja”. ¿Quieres conocer las claves para tener una relación de pareja feliz de verdad?

**Las parejas que se ríen juntas y tienen sentido del humor, las que duran**

[](http://www.psicoadapta.es/blog/wp-content/uploads/2016/04/img1-1.jpg)

**John Gottman** es conocido, además, porque investigó acerca de las cuatro cosas que llevan a las parejas a terminar con su relación. Los resultados fueron muy curiosos e interesantes:

**1. Crítica a la pareja**: Parece lógico que esto sea así pero hay miles de parejas que día tras día viven en una guerra fría en la que su compañera o compañero cuestiona todo lo que hacen. En muchos casos, esto encierra una insatisfacción personal que solo nosotros mismos podemos solucionar.

**2. Desprecio:** Este es uno de los mayores enemigos de la relación de pareja feliz y duradera y suele ser una consecuencia del resentimiento acumulado por situaciones anteriores. No se llega al desprecio desde una relación sana. Antes de llegar hasta aquí, la pareja ha pasado por esas críticas destructivas y esos desplantes que llevan a los miembros de la relación a perder el respeto el uno hacia el otro.

**Quizás también te interese**[**aprender a cambiar hábitos**](http://www.psicoadapta.es/blog/retos-para-el-nuevo-ano-cambiar-habito/)**. Ya sabes; verano nuevo, vida nueva.**

**3. Estar a la defensiva**: A menudo, la actitud crítica de la pareja conduce a estar a la defensiva. Sin embargo, es más común que esta situación tenga lugar por un desconocimiento personal por parte de cada uno de los miembros. Cuando un ser humano cree que otros le están atacando es porque se encuentra en un estado de tensión y, a menudo, da igual que no exista una amenaza, se desconfía de aquellos que se supone que juegan en nuestro equipo.

**4. Indiferencia**: Después de las críticas, del desprecio y de la defensiva, lo único que queda es esto; la indiferencia. Es ese momento en el que el flujo de comunicación dentro de la pareja está completamente interrumpido por parte de uno o ambos. En este punto, no existe escucha mutua ni interés por el otro o por la relación. [Muchas parejas acuden a terapia cuando están en este punto de su relación](http://www.psicoadapta.es/terapias-de-pareja-en-madrid.php).

Asimismo, el autor del libro “Amor y Humor” y especialista en pareja, Eduardo Jaúregui ha estudiado durante años a numerosas parejas para llegar a la conclusión de que el humor es una de las claves para que una relación sea feliz y duradera. Actualmente, se pueden encontrar varios TED Talks de Humor Positivo, un portal en el que se imparten cursos de formación para psicólogos.

**“El sexo es a una pareja lo que la respiración a la vida”**

[](http://www.psicoadapta.es/blog/wp-content/uploads/2016/04/img2-1.jpg)

Hay estudios científicos para todos los gustos. Los hay que aseguran que tener sexo una vez por semana es suficiente (Universidad de Toronto, Canadá). Amy Muise, la especialista encargada de esta investigación, aseguró en su momento; ” aunque se asocia un incremento de las relaciones sexuales con un subsiguiente aumento de la felicidad, este no es significativo una vez que se aumenta la frecuencia de las relaciones sexuales a más de una vez por semana”.

**Los 10 (malos) hábitos que mataron el amor**

Un estudio realizado por la Universidad de Western Sydney, Australia, con una muestra de más de 6.500 personas proporcionó en el año 2015 unas interesantes conclusiones de algunos de los hábitos que pueden matar el amor:

**1. “Mala imagen”**: 71 % de las mujeres,  63% de los hombres

**2. “Pereza”**: 72 % de las mujeres, 60% de los hombres

**3. “Inseguridad económica”**: 69% de las mujeres, 57% de los hombres

**4. “Sin sentido del humor”**: 58% de las mujeres, 50% de los hombres

**5. “Vive muy lejos”**: 47 % de las mujeres, 51% de los hombres

**6. “Mal sexo”**: 50 % de las mujeres, 44 % de los hombres

7. **“Falta de confianza en sí mismo”**: 47 % de las mujeres, 33 % de los hombres

8. **“Mucha TV o videojuegos”**: 41 % de las mujeres, 25 % de los hombres

9. **“Baja libido”**: 27 % de las mujeres, 39 % de los hombres

10. **“Terco”**: 34 % de las mujeres, 32 % de los hombres

Según estas estadísticas, la conclusión es que el cuidado de la apariencia (a fin de cuentas, vernos sexualmente atractivos), la pereza, la inseguridad económica o la distancia forman parte de las barreras que separan la intimidad y el sexo en pareja. El factor del sentido del humor es, por sí mismo, una razón para que se produzca la ruptura.

**¿Y tú? ¿Cuáles crees que son los factores para que una ruptura de pareja tenga lugar?**