



La receta para el
Amor

**7 DÍAS PARA MEJORAR TU
CONEXIÓN, INTIMIDAD Y PLACER**

**DR. JOHN GOTTMAN
DRA. JULIE GOTTMAN**

DIANA

LA RECETA PARA EL AMOR

**7 días para mejorar tu
conexión, intimidad y placer**

**Dr. John Gottman y Dra. Julie
Schwartz Gottman**

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conflicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The love prescription: seven days to more intimacy, connection, and joy*
PENGUIN BOOKS. Un sello editorial de Penguin Random House LLC,
penguinrandomhouse.com

Primera edición: octubre de 2023

© 2022, Dr. John Gottman y Dra. Julie Schwartz Gottman

Diseño de interior, Daniel Lagin

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-102-9

Depósito legal: B. 15.283-2023

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Introducción. Pequeñas dosis, a menudo	9
Cómo utilizar este libro	21
Día 1. Conecta	29
Día 2. Plantea una gran pregunta.	49
Día 3. Di «gracias»	73
Día 4. Haz un cumplido de verdad	96
Día 5. Pide lo que necesitas	121
Día 6. Acércate y toca	143
Día 7. Montaos una cita	169
Conclusión. Renueva la receta	189
El diario de las pequeñas dosis.	207
Agradecimientos.	215
Notas.	217

DÍA 1

CONECTA

Alison y Jeremy vinieron a uno de nuestros retiros de fin de semana para parejas y estaban visiblemente cansados. No era de extrañar: ya sabíamos por los formularios de inscripción que tenían hijos pequeños y que llevaban meses trabajando desde casa a la vez que supervisaban el aprendizaje remoto de sus hijos. Por supuesto que estaban agotados.

Hacía nueve meses que había empezado la pandemia de COVID-19 y, como todo lo demás, el retiro era por Zoom. Como no podíamos estar en el mismo espacio físico que nuestros participantes, tuvimos que trabajar muy duro para observar su estado emocional y su lenguaje corporal. Pero incluso a través de las ventanas de Zoom ligeramente borrosas y brillantemente pixeladas, pudimos ver la desconexión entre Alison y Jeremy. Estaban sentados uno al lado del otro para que pudiéramos verlos a los dos en la pantalla, pero podrían haber estado en diferentes recuadros de

Zoom, sentados en habitaciones separadas, a kilómetros de distancia, que hubiera sido lo mismo.

Alison y Jeremy explicaron por qué se habían apuntado al retiro: sentían que estaban constantemente en conflicto. Parecía que no se ponían de acuerdo nunca a la hora de lidiar con las cosas, desde cómo gestionar el hecho de que uno de sus hijos no quisiera acabarse la verdura hasta el riesgo que estaban dispuestos a asumir durante la pandemia. ¿Podían quedar con amigos o no debían ver a nadie? ¿Tenían que pedir a los niños que se pusieran mascarilla para salir a dar una vuelta en bici por el barrio? Todo se convertía en una discusión; y luego la vida se entrometía antes de que pudieran resolverlo: llegaban los niños o había una tarea urgente del trabajo (parecía que el trabajo se había convertido en una actividad que duraba veinticuatro horas al día, ahora que todo era remoto) y acababan dándole mil vueltas a la discusión e incrementando el malestar. Ahora les surgían pensamientos sobre el otro que antes no solían tener: «Nunca tiene en cuenta mi opinión; solo piensa en motivos para justificar que estoy equivocada»; «Siempre prioriza sus planes; siempre tiene que ganar ella».

«Antes estábamos más en sintonía —contaba Alison—. O sea, con niños pequeños la logística siempre ha sido complicada. Pero es que ahora ya no coincidimos nunca.»

Les pedimos que nos describieran un día típico. ¿Cuándo tenían la oportunidad para conectar? No para resolver problemas ni para planificar la logística familiar, sino para hablar y escucharse.

Se quedaron perplejos.

«No la tenemos», respondió Jeremy. Arrancaban a toda mecha por la mañana, uno de ellos cogiendo llamadas del trabajo en el dormitorio mientras el otro daba el desayuno a los niños y los preparaba para conectarse a las clases del cole; uno de los dos o ambos tenían que acabar saltándose la comida para avanzar un poco de trabajo. La cena era un caos, y uno se quedaba limpiando mientras el otro acostaba a los niños. Jeremy dijo: «En cuanto acabo de lavar los platos y subo, ella ya está durmiendo».

No tenemos por qué estar en medio de una pandemia para que esto nos resulte familiar. Y no hay que tener niños a los que alimentar para sentir que es difícil encontrar momentos para conectar.

He aquí una idea equivocada que tenemos muchos de nosotros: para que la conexión sea significativa, le tienes que dedicar horas. Por eso, en un día ajetreado, no tenemos tiempo para ello. ¿Verdad?

Mentira.

Tenemos oportunidades de conectar constantemente, pero no las vemos. No sabemos exactamente lo que estamos buscando ni lo importantes que pueden ser estos pequeños momentos que aparentemente son fugaces e insignificantes. En términos de la ciencia del amor, lo que hacemos en estos breves instantes es lo que llamamos *oportunidades de conexión*.

¿Qué es una oportunidad de conexión? Bueno, pues puede ser un comentario casual. Puede ser algo tan sencillo

como que una persona se siente al lado de la otra. Tan sutil como un suspiro. Es una invitación para conectar. Y la manera en que respondemos a estas pequeñas oportunidades de conexión ¡puede unir o romper una pareja! Este fue uno de los primeros descubrimientos que hicimos en el Love Lab, y uno de los más trascendentes.

Oportunidades de conexión: el mayor predictor de felicidad

Construimos nuestro primer Love Lab en un edificio de la costa de Montlake, cerca del campus de la Universidad de Washington, que tiene una fachada rojiza y una hilera de cecezos. Para ser un laboratorio, era atípicamente cómodo. Cuando la gente entraba, no queríamos que se sintiera como en un laboratorio científico. Queríamos que todo el mundo se sintiera como en casa.

Julie tuvo esta idea en mente cuando diseñó el laboratorio: había cuadros en las paredes, muebles cómodos y mantas acogedoras, una cocina totalmente equipada. Podías escuchar música y ver la televisión. Unas grandes ventanas enmarcaban el lago, sereno y resplandeciente bajo el sol (en realidad, aquí no llueve tanto como piensa la gente, pero no se lo digas a nadie; ¡es el secreto de Seattle!). Por la noche, la silueta de la ciudad centelleaba, acentuada por el famoso perfil de la torre Space Needle. De no haber sabido dónde estabas, hubieras podido pensar que estabas entrando en

un Airbnb concebido con cuidado y con encanto. Hubieras dejado las bolsas al llegar y habrías salido a explorar la noche por la ciudad. Pero si venías al Love Lab, no era para irte. Te quedabas para que pudiéramos observarte. Hubieras notado las tres cámaras que había colocadas en las paredes del apartamento (llegamos a la conclusión de que esa era la cantidad de cámaras que necesitábamos para monitorizar visualmente todo el espacio sin puntos ciegos).

Nuestro primer gran estudio fue con ciento treinta parejas de recién casados que visitaron, una detrás de la otra, el Love Lab. Esas parejas realmente estaban en la fase de «luna de miel», es decir, los meses que vienen inmediatamente después de la boda. No les dimos ninguna instrucción. Simplemente hicimos que se instalaran allí para pasar el fin de semana y les dejamos hacer lo que harían normalmente. Las parejas veían sus series preferidas, leían el periódico, cocinaban, limpiaban, hablaban, discutían. Nosotros lo vimos y lo grabamos absolutamente todo. Registramos incluso el patrón de comportamiento más pequeño. Todo quedaba codificado.

No teníamos muy claro qué era lo que estábamos buscando; por aquel entonces no sabíamos qué comportamientos eran los que podían acabar siendo significativos o podían predecir la futura felicidad o sufrimiento de una pareja. Solo sabíamos que teníamos que prestar mucha atención y analizarlo todo para poder descubrirlo.

Rápidamente surgió un patrón que giraba en torno a lo que empezamos a denominar *oportunidades de conexión*.

Una persona lanzaba una invitación, iniciando un momento de conexión (podía ser física o verbal, evidente o sutil) y el investigador que controlaba la cámara ampliaba la cara de la pareja. Las parejas respondían a las oportunidades de conexión de una de las siguientes formas:

1. Atendiéndolas. Daban una respuesta positiva o afirmativa, reconociendo la invitación de la otra persona y entablado el intento de conexión (incluso un *ummm* puede contar como atender una oportunidad).
2. Ignorándolas. No proporcionaban ninguna respuesta, ignorando la oportunidad de forma activa o simplemente sin darse cuenta del intento de su pareja.
3. Rechazándolas. Respondían con enfado o rabia para desactivar activamente el intento de su pareja de conectar.

¿Qué quiere decir esto en la práctica?

Utilicemos un ejemplo...

Tu pareja, mirando el móvil, apunta: «Vaya, este artículo es interesante». ← *Oportunidad de conexión*.

He aquí tus posibles respuestas:

- a) Levantas la mirada y dices: «¿Ah, sí? ¿De qué va?». ← Atiendes a la oportunidad.
- b) Sigues escribiendo un correo electrónico y no despegas los ojos de la pantalla. ← Ignoras la oportunidad.

- c) Dices: «¡Cállate! ¡¿No ves que estoy intentando trabajar?!». ← Rechazas la oportunidad.

A veces, nuestras oportunidades de conexión pueden parecer negativas o ser difíciles de leer, y no logramos interpretarlas como un intento de conectar. Echemos un vistazo a otro ejemplo, que puede que no sea tan obvio.

Estáis cenando en silencio. Emites un profundo suspiro que se puede oír perfectamente (esta es la oportunidad). Tu pareja puede responder así:

- a) Tu pareja dice: «Cariño, ¿te pasa algo? ¿Has tenido un día muy duro?». ← Atiende la oportunidad.
b) Tu pareja está leyendo el periódico; pasa la página y no dice nada. ← Ignora la oportunidad.
c) Tu pareja responde: «Pero ¿qué te pasa ahora?». ← Rechaza la oportunidad.

En el laboratorio (¡y en la vida real!) no hay parejas que «atiendan las oportunidades» constantemente. Pero el hecho de atenderlas en gran medida o solo un poco importa... y mucho. Seguimos a nuestras ciento treinta parejas de recién casados durante años: durante sus meses de luna de miel, el primer embarazo, el nacimiento de sus bebés y más allá. Vimos felicidad en algunas parejas, infelicidad en otras, y en algunas, el divorcio. Seis años más tarde, cuando analizamos en retrospectiva los datos para ver qué comportamiento codificado había sido significativo, encontramos

algo colosal. Las parejas que se divorciaron solo habían atendido las oportunidades de sus parejas un 33 % de las veces. Las parejas que se habían mantenido unidas habían atendido las oportunidades un 86 % de las veces.¹ Era una diferencia enorme: una brecha estadística que pocas veces se ve en estudios científicos.

Encontramos un gran punto de intervención. Si podíamos ayudar a las parejas a entender la importancia de esos pequeños momentos que parecen insignificantes y que nos pasan desapercibidos, podíamos realmente ayudar a la gente a dar la vuelta a la situación. La respuesta que la gente daba a las oportunidades de conexión de sus parejas era, realmente, el mayor predictor de felicidad y estabilidad de una relación. Estos pequeños momentos fugaces resultaban ser los que dictaban la diferencia entre felicidad e infelicidad, entre un amor duradero y el divorcio.

Atender oportunidades: El truco primordial para las relaciones

Hicimos un taller de dos días para parejas en el que nos centramos en la amistad y la intimidad durante el primer día, y en el conflicto, el segundo día. Por supuesto, el objetivo principal del taller era que las parejas abordaran ambos temas esenciales. Pero nos preguntamos cuál era el más urgente. Si las parejas querían empezar con las intervenciones que tuvieran un mayor impacto, ¿qué las ayudaría más?

Así que hicimos un estudio experimental: un grupo de participantes solo hizo el día 1, otro grupo solo hizo el día 2 y el grupo final hizo los dos. Un año más tarde, nos volvimos a poner en contacto con las parejas. ¿Qué tal estaba todo el mundo?

Me imagino que no te sorprenderá saber que el grupo que hizo los dos días del taller fue el que mantuvo los cambios más duraderos después de un año. Pero, curiosamente, al grupo que solo hizo el día 1 ¡parecía que le iban bastante bien las cosas! Sin embargo, el grupo que solo hizo el segundo día (solo la parte del conflicto) no tuvo tan buenos resultados.² El mensaje estaba claro: centrarse solo en el conflicto era el camino equivocado para abordar la situación. *Primero se tiene que trabajar la amistad.*

Pero esto es difícil porque si te encuentras en medio de un conflicto puede que tengas unas ganas enormes de «arreglarlo». Si empezamos dándoles vueltas a nuestros conflictos, podemos empeorar las cosas. ¿Por qué? Porque en cuanto aumentan las tensiones, nuestro cuerpo responde de forma fisiológica; podemos sentirnos abrumados y volver a la manera que teníamos antes de lidiar con los problemas. Por ejemplo, incluso después de todos estos años que llevamos queriéndonos en un gratificante matrimonio, John tiene que combatir sus ansias de ponerse a la defensiva a la primera de cambio. Y el primer instinto de Julie cuando hay una situación acalorada es salir por la puerta y refugiarse en el bosque más cercano.

Es extremadamente complicado cambiar cómo actúa

cada uno durante los conflictos. Pero atendiendo oportunidades, cambia la manera en que actúan las personas en los pequeños momentos que se dan a diario. Esto es mucho más fácil de hacer. Y llegará un momento en el que ayudará con los conflictos. Hemos descubierto que cuantas más oportunidades se atienden en una relación, mejor se les da a las parejas lo de gestionar conflictos. Incluso cuando un conflicto se complica, la capacidad de rectificar el rumbo y reparar la interacción se basa en cuántas oportunidades se hayan atendido en el pasado. Cuantas más oportunidades se atienden, más se comparte el humor, incluso durante los conflictos. Hay más liviandad. Más capacidad de parar en medio de una discusión y hacer las paces, y más probabilidades de que el intento de reparar la situación se reciba y sea recíproco. Las parejas que funcionan no discuten menos que el resto, sino que discuten mejor. Y la atención a las oportunidades es el mayor indicador de esto.

Lo que realmente logra la atención a las oportunidades es «meter dinero» en la cuenta bancaria emocional de una pareja. Imagina que cada vez que atendieras una oportunidad de conexión de tu pareja (incluso una atención tan sencilla y fugaz como responder a una sonrisa con otra sonrisa) metierais una moneda en vuestra hucha del amor.

Cuando nos casamos (¡hace ya treinta y cuatro años!) hay algo que hacíamos mejor que ahora: guardar rencor.

Quizá entiendas a qué nos referimos. La conversación sube de tono, tu pareja te hiere con sus palabras, y tú abandonas y empiezas a generar rencor en su contra reuniendo

una letanía de todo aquello que ha hecho y que te ha sentado mal últimamente, o desde el inicio de los tiempos. John recuerda que en los primeros años de matrimonio generaba rencor activamente, como si construyera una silla: cortando la materia prima de su vida para que encajase, amartillándola para que se juntasen las piezas, dándoles forma y sentándose en ella. Si él y Julie discutían o se peleaban, él se sentía herido y desaparecía para ir a amontonar rencor. Pero en una relación en la que atiendes muchas oportunidades, llegas a un punto en el que te vas a amontonar rencor, pero entonces, pues... no te sale. John se sentaba intentando con todas sus fuerzas reunir un rencor resistente y robusto, y luego oía una fastidiosa vocecita que le decía: «¿Te acuerdas de la semana pasada, cuando estabas enfermo y ella vino para ver cómo te encontrabas y te trajo té? ¿Te acuerdas de esta mañana cuando se ha reído de tu broma? ¿Te acuerdas de que esta mañana se ha molestado en prepararte el almuerzo a pesar de estar tan ocupada? ¿Y de cuando después te ha preguntado cómo te estaba yendo el día? Todos estos momentos han sido bastante bonitos». Y ya no podía generar ese rencor.

Todos esos momentos de positividad y conexión que vas acumulando desbancan a los negativos. Y el rencor ya no puede crecer. Cada pequeño momento es capital emocional en el banco. Así que cuando llegas a un momento de conflicto o tensión tienes un buen cojín en tu «cuenta bancaria emocional». Incluso en un momento peliagudo que podría ser tierra fértil para los malentendidos y para los sentimien-

tos heridos, tienes almacenada toda esta positividad y conexión que te permite ofrecerle más empatía e incluso humor a tu pareja. Y la manera de incrementar tu cuenta bancaria es atender a las oportunidades.

He aquí lo que saben los genios: que un beso en la mejilla cuando pasas por el pasillo es una medicina muy eficaz. Que levantar la mirada de ese correo urgente del trabajo para escuchar una pequeña anécdota sobre lo que ha hecho el bebé a la hora de comerse los boniatos, al final, importa más. Que tomarse cinco minutos al principio de la jornada para conectar con un café sobrepasa de lejos la opción de empezar a trabajar cinco minutos antes.

Esto y mucho más fue nuestra receta para Alison y Jeremy. Sus días estaban repletos de tareas, de cabo a rabo: trabajar, cuidar a los hijos..., luego trabajar más y otra vez atender a los niños. Quedaron atrapados en el implacable ciclo de la vida durante una pandemia, con poco margen para desahogarse y sin tiempo alguno para concentrarse el uno en el otro. Y la verdad es que, con o sin pandemia, la vida se puede volver así. Ajetreada. Abrumadora. Sin pausas. Pero igual que se lo dijimos a Alison y a Jeremy, te lo decimos a ti: no necesitas hacer magia para crear más tiempo de la nada. No importa lo frenético que sea un día, siempre hay oportunidades que atender. Cuesta muy poco tiempo y la recompensa es enorme... y exponencial. Cuanto más lo haces, mejor funciona.

Les pedimos que buscaran unos pocos minutos al principio de cada día para conectar. Lo acabaron haciendo cada mañana, en los breves instantes antes de que los niños baja-

ran como una estampida por las escaleras, pidiendo tres tipos distintos de cereales. Se apoyaban en la isla de la cocina, de pie, con los codos encima de montones de deberes y trabajos del colegio, sorbiendo el café calentito, y se preguntaban: «¿Qué te depara el día de hoy? ¿Qué parte del día te apetece? ¿Qué te preocupa?». Siempre acababan aprendiendo algo importante: ese momento era una ventana hacia los planes y la vida interior de su pareja. Siempre acababan riéndose.

«Bueno, la parte del día que no me apetece es estar con esa profesora que siempre nos hace hacer ruidos de animales», suspiraba Jeremy, y Alison se partía de la risa. Ella tampoco lo soportaba.

Y luego, durante el día, les pedimos que se mantuvieran alerta por si encontraban oportunidades de conexión y que las atendieran en vez de dejar que se les escaparan de las manos. Si Alison se acercaba para susurrarle una observación sobre uno de sus hijos mientras Jeremy estaba escribiendo un correo electrónico, debía parar un momento, apartar las manos del teclado y brindarle su atención. El correo seguiría allí dos minutos más tarde. La persona que estaba esperando recibirlo no se daría nunca cuenta de ello. Pero Alison, sí.

Alison, en uno de nuestros últimos encuentros por Zoom, dijo: «La situación sigue siendo dura. Es difícil equilibrar nuestros horarios laborales con la escuela a distancia de los niños y el resto de las cosas que tenemos que hacer. Pero supongo que por lo menos ahora tenemos la sensación

de volver a estar en el mismo equipo. Estamos juntos contra el caos».

El poder está en tus manos

Atender las oportunidades es realmente una de las intervenciones más poderosas que podemos recomendar. ¿Te parece demasiado sencillo y fácil? Bueno, puede que sea sencillo, pero no siempre resulta fácil crear este nuevo hábito. Si esto ya forma parte del repertorio de tu relación, genial. ¡Que no decaiga! Este capítulo y el ejercicio que vendrá a continuación pueden servirte como un valioso recordatorio de que tienes que seguir priorizando la atención a las oportunidades, sin dejar que se te escurran de las manos, y puede que sea la chispa que aporte incluso más brío a los micromomentos de positividad y conexión que ya estás practicando.

Si tienes la sensación de que lo de atender oportunidades se ha ido desvaneciendo del ambiente de tu relación, no te preocupes. Puedes darle la vuelta a la tortilla. Es como cambiar la trayectoria de un gran barco: puede que se tarde mucho antes de que se empiece a notar realmente el cambio de rumbo que has dado. Pero el simple hecho de girar el timón un poco, y luego un poco más, puede aportarte las recompensas que quieres si no tiras la toalla. Piensa en lo poco que se nota al principio que el barco está cambiando de dirección, pero cuanto más lejos vayas en ese nuevo rum-

bo, más divergirás del antiguo. Una «V» que se va abriendo y que te lleva a un territorio completamente nuevo.

¿Te acuerdas del estudio que hemos mencionado antes, en este capítulo, sobre los tres grupos que hicieron los diferentes días de un taller? Bueno, pues había un grupo más. En todos los estudios hay un grupo de control, es algo típico. Pero cometimos un error con ese grupo de control.

Mientras el grupo 1 estaba haciendo el día de la amistad, el grupo 2, el día del conflicto, y el grupo 3, ambas cosas, el grupo de control no participó en ninguno de los talleres. Lo único que recibió fue nuestro libro *Siete reglas de oro para vivir en pareja* y acceso a siete horas de terapia con una persona licenciada por teléfono. Sorprendentemente, ninguna de las parejas del grupo de control accedió a la terapia. Solo utilizaron el libro. Y, sorpresa, sorpresa, ¡obtuvieron buenos resultados! Simplemente leyendo el libro, aplicaron cambios positivos significativos a sus relaciones y conservaron estos cambios hasta un año más tarde, cuando recuperamos el contacto con ellos. Aunque el grupo que obtuvo mejores resultados fuera el que acudió a ambos días del taller, los que leyeron el libro ocuparon el segundo lugar de la clasificación por muy poca diferencia. Lograron mejores resultados que cualquier otro grupo. Sus matrimonios mejoraron y conservaron la mejora un año más tarde, simplemente porque utilizaron un libro juntos.

Desde nuestro punto de vista, la verdadera moraleja es que si quieres mejorar el ambiente de tu relación, con un poco de lectura puedes hacerlo. Saber es poder, y en cuanto

entiendas lo mucho que pueden moldear una relación con el tiempo las oportunidades de conexión y la respuesta que les brindamos, más elecciones podrás hacer durante un día ajetreado, cuando el tiempo apremie, que realmente vayan alineadas con los objetivos que te planteas para tu relación a largo plazo.