



El truc per saber si una relació té futur o no



Determinar si una relació té futur no és senzill, però hi ha alguns indicadors que ens poden ajudar a preveure-ho. **Un d'ells és la manera en com afrontem els conflictes. Així ho van concloure els psicòlegs John Gottman i Robert Levenson després de dur a terme un experiment social a mitjans dels anys 70.**

Els investigadors van demanar a un grup de parelles que resolguessin un conflicte en 15 minuts i les van gravar mentre ho feien. **Després d'observar-les, les van analitzar i van dur a terme un informe on apuntaven quines parelles creien que seguirien juntes i quines no.**

Al cap d'uns anys van contrastar els resultats amb els i les participants de l'estudi. Resultat? Havien endevinat un 90% dels casos. I en què es van fixar per fer-ho? **Doncs en la proporció entre les interaccions negatives i positives mentre les parelles resolien el conflicte. Segons els psicòlegs, només aquelles amb una proporció 5/1 tenien futur, és a dir, aquelles que per cada interacció negativa en tenien 5 de positives.**

Una interacció negativa és aquella que pot malmetre l'altre, com per exemple la crítica, la



falta d'empatia, els retrets...Les positives en canvi estan relacionades amb les mostres d'amor, com ara l'afecte, les bromes, les disculpes... Així doncs, si en la majoria de conflictes amb la teva parella hi ha males cares, contestacions fora de lloc...i l'afecte que us teniu no es manifesta, el més probable és que us hagueu de replantejar les coses.