



Reparar. *después.*

Un cuaderno sobre la proporción 5:1, los Cuatro Jinetes y los rituales que mantienen vivo lo que parecía roto. Para parejas que no quieren dejar de discutir — quieren saber repararlo.

5:1

La proporción que separa las parejas que duran de las que no.

JINETES

Los cuatro hábitos que erosionan el vínculo sin que lo notes.

RITUAL

Cómo construir tu propio gesto de reparación, breve y repetible.

Por qué reparar.

Las parejas que duran no son las que pelean menos. Son las que reparan mejor. John Gottman pasó cuatro décadas observando parejas en su «Love Lab» y llegó a una proporción casi numérica: por cada interacción negativa hacen falta cinco positivas para sostener la salud del vínculo. 5:1.

Pero el dato no es lo importante. Lo importante es lo que implica: no peleéis menos — reparad más. Reparar es lo que separa una discusión cualquiera de una herida acumulada.

Lo que vas a hacer en estas páginas es identificar tus patrones antes de que el dolor decida por ti.

«Reparar no es ganar la discusión. Es proteger el

— GOTTMAN • ADAPTADO —

SUMARIO

EGOERA • CUADERNO N° 2 • REPARAR

01

La proporción 5:1

Por qué el balance del vínculo no es simétrico.

02

Tu ratio personal

Una semana de rastreo realista.

03

Los Cuatro Jinetes

Crítica, desprecio, defensividad, bloqueo.

04

Cazar al jinete

Identificar el patrón antes de discutirlo.

05

Rituales de reparación

El gesto breve que cambia la curva.

06

Tu ritual

Diseñar el propio, no copiar un manual.

07

Reparación retroactiva

Volver a una herida sin reabrirla.

08

Mapa de la semana

Para mirar juntos lo que ha pasado.

TEORÍA · DE 7

01 La proporción 5:1.

En el laboratorio de Gottman se observó que las parejas saludables mantienen una proporción mínima de cinco interacciones positivas por cada una negativa, en tiempo de no-conflicto. En conflicto el ratio se mantiene cerca de 5:1 también, aunque las negativas se concentran.

No hablamos solo de palabras. Una mirada cómplice cuenta. Una mano apoyada en la espalda cuenta. Una respuesta que llegue. Lo que se cuenta como positivo es lo que la otra persona percibe como positivo — no lo que tú crees que es.

Lo radical de Gottman no es la cifra. Es entender que el balance no es simétrico: lo negativo pesa más. Por eso hacen falta cinco.

- No es matemática — es masa crítica.
- Las micro-positivas valen tanto como las grandes.
- Lo cuenta quien lo recibe, no quien lo emite.

02 Tu ratio personal.

Una semana de rastreo realista. No es un test — es un diario. Cada día apuntas, de memoria, cuántas interacciones positivas y cuántas negativas notaste con tu pareja. Sin contar las que no recordaste.

01. Tres positivas que recuerdes de hoy (qué fueron):

02. Una negativa de hoy (qué fue · qué pasó después):

03. Estimación 0-10 de cómo se sintió el día contigo:

— PARA CERRAR —

Hazlo siete días. La cifra final no importa tanto como el patrón que verás aparecer.

03 TEORÍA · DE 7

Los Cuatro Jinetes.

Gottman identificó cuatro hábitos de comunicación que, repetidos, predicen con un 94% de fiabilidad la ruptura de una pareja. Los llamó los Cuatro Jinetes del Apocalipsis del vínculo.

- Crítica · atacar el carácter en lugar de la conducta («siempre eres así» en lugar de «esto me dolió»).
- Desprecio · sarcasmo, desdén, burla. El más letal de los cuatro.
- Defensividad · responder al reproche con otro reproche o con victimismo.
- Bloqueo · cerrarse, callar, salirse de la conversación.

EJERCICIO · DE 4

04 Cazar al jinete.

Hoy no es para juzgarte. Es para identificarte. Todos hacemos los cuatro en algún momento. Lo problemático es cuando uno se vuelve tu lenguaje principal de conflicto.

01. Tu jinete habitual (cuál y cómo suena en tu boca):

02. Tu jinete en tu pareja (cuál y cómo lo recibes):

03. Una conversación reciente donde apareció — qué pasó después:

*«El conflicto no
rompe parejas.
La ausencia de
reparación, sí.»*

— EGOERA • ADAPTADO DE GOTTMAN —

05 TEORÍA • DE 7 **Rituales de reparación.**

Un ritual de reparación es un gesto breve, acordado, repetible, que sirve para cortar la escalada en mitad de la discusión. No resuelve el contenido — interrumpe la forma. Y eso es suficiente para que puedas volver al contenido sin haber roto algo más.

Los rituales son personales. Cada pareja construye los suyos. Pueden ser una palabra clave («pausa»), un gesto (mano sobre el corazón), una pregunta («¿podemos volver dentro de diez minutos?»), un tono compartido. Lo importante es que sea reconocible.

- Tiene que ser pactado fuera del conflicto, no inventado en mitad de él.
- Tiene que ser barato — algo que se pueda usar muchas veces.
- Tiene que respetarse: cuando se invoca, se respeta. Aunque escueza.

EJERCICIO · DE 4

06 Construye tu ritual.

No copies. Lo que funciona para una pareja puede ser ridículo para otra. Diseñad el vuestro entre los dos — y pactadlo cuando no esté pasando nada.

01. Una palabra o gesto que podría servir de pausa:

02. Qué pasa después de invocarlo (tiempo · espacio · quién habla primero):

03. Una condición innegociable del ritual (algo que no se vale hacer):

07 Reparación retroactiva.

Hay heridas viejas que no se cerraron. No para reabrir las — para nombrarlas. A veces una pareja necesita volver a una discusión de hace meses con esta frase: «aquello me dolió más de lo que dije en el momento».

01. Una discusión sin cerrar que sigue pesando (cuál fue):

02. Qué te habría hecho falta entonces (con la calma de ahora):

03. Cómo nombrarla a tu pareja hoy, sin abrirla del todo:

El mapa de la semana.

Una tabla para mirar juntos. Si lo hacéis los dos por separado y luego comparáis, suele aparecer información muy útil.

DÍA	POSITIVAS	NEGATIVAS	REPARACIÓN
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

No reparar también es una decisión.

Si tu pareja y tú habéis llegado hasta el final del cuaderno, ya habéis hecho algo importante: nombrar el patrón. Lo siguiente es sostenerlo. Y sostenerlo no es fácil — pero es más fácil de lo que parece cuando se hace a dos.

Si os habéis encontrado con algo más grande, considerad terapia de pareja. No para arreglar nada — para no estar solos delante de algo que merece atención.

— SI QUIERES SEGUIR —

Más herramientas en el diario

<https://diario.egoera.es>