

نقش هوش هیجانی در ارتباط زناشویی

گاتمن طی دو دهه گذشته بیش از دویست زوج را با استفاده از بررسی تغییرات فیزیولوژیک به هنگام صحبت مورد مطالعه قرار داده است. او دریافت که انتقاد شدید می‌تواند ارتباط زوجین را دچار مخاطره کند. زوجین در جریان عصبانیت، انتقادات خود را در قالبی مخرب عنوان می‌کنند و به جای انتقاد از اعمال یکدیگر، شخصیت یکدیگر را به زیر سوال می‌برند. این نوع انتقاد، در شخص مقابل احساس شرم‌ساری، مورد علاقه نبودن و عدم شایستگی می‌کند که به نوبه خود باعث می‌شوند که فرد پاسخی دفاعی بدهد.

تحقیر طرف مقابل باعث می‌شود که ضربان قلب مخاطب ۲ یا ۳ ضربه در دقیقه افزایش پیدا کند و مردی که به طور مرتب از تحقیر استفاده می‌کند احتمال اینکه همسرش به بیماری‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا، التهاب مثانه و عفونت قارچی و عوارض معدی، روده‌ای مبتلا شود بیشتر است. به اعتقاد **هایم گینوت** بهترین شیوه برای ابراز شکایت استفاده از فرمول $X-Y-Z$ است. X معرف عمل انجام شده است، Y احساس ناشی از عمل است و Z عملی است که ترجیح می‌دهیم به جای عمل قبلی انجام شود. به عنوان مثال در نظر بگیرید که شوهری به همسر خود اطلاع نداده که دیروقت به خانه می‌آید. به جای گفتن این که «تو آدم بی‌فکر و خودخواهی هستی» که نوعی حمله به شخصیت طرف مقابل است، می‌تواند بگوید وقتی به من اطلاع ندادی که دیر می‌آیی (X)، احساس عصبانیت کردم (Y)، ای کاش به من زنگ می‌زدی تا بدانم که دیر می‌آیی (Z). همانگونه که گفته شد بین شیوه انتقاد کردن و احتمال بیماری ارتباط وجود دارد، همچنین شیوه ارتباط زوجین بر شاخص‌های فیزیولوژیک هر یک از آنها تاثیر می‌گذارد. **گاتمن** توانست با بررسی دقیق تغییرات فیزیولوژیک بدن و روابط عاطفی (شامل لحن بیان، استفاده از کلمات محبت‌آمیز یا خشن، شیوه انتقاد نامناسب و ...) با دقت بالا، دوام ازدواج رادر نمونه‌های مورد مشاهده پیش‌بینی کند