

THE FOUR ANTIDOTES

MAKE REQUESTS

Address the specific behavior without blame or attaching the person. Use “I statements” to communicate emotions and positive needs.

ACCEPT RESPONSIBILITY

For your part in the conflict. Focus on the problem, not on defending yourself or attacking your partner.



DESCRIBE FEELINGS & NEEDS

Identify and communicate what is going on with you rather than describing the other person.

SELF-SOOTHE & RE-ENGAGE

Calmly let your partner know that you are feeling “flooded” and need to take a break from the conflict. Do something that helps calm you down, then re-engage the conversation.

Four Antidotes to Harsh Communication.

Adapted from Joanne B. Kim, The Four Antidotes © 2017. www.olivemecounseling.com

Based on Dr. John Gottman, The Seven Principles for Making Marriage Work.

THE FOUR ANTIDOTES

HACER PETICIONES

Declare el comportamiento específico sin culpar o atacar a la persona. Use “Declaraciones Yo” para comunicar emociones y necesidades positivas.

ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD

Por su parte en el conflicto concéntrese en el problema, no en defenderse o atacar a su pareja.



DESCRIBA SENTIMIENTOS Y NECESIDADES

Identifique y comunique lo que está pasando con usted en lugar de describir a su pareja.

AUTO CALMAR Y VOLVERA ENFOCAR

Tranquilamente déjele saber a su pareja que se siente “inundado” y que necesita tomar un descanso del conflicto. Haga algo que le ayude a calmarse y luego vuelva a entablar la conversación.