

Usamos cookies para ofrecerte una experiencia mejorada. Al usar este sitio aceptas el uso que hacemos de las cookies. [Más información](#)

ESPECULACIONES DE PAREJA

Cinco conjeturas que arruinarán cualquier relación

La falta de comunicación en la pareja es, según un especialista, el verdadero talón de Aquiles de toda relación

ESTRELLA DIGITAL 27/09/2014 | 11:47 H. RELACIÓN PAREJA PROBLEMAS SOLUCIONES ESPECULACIONES



Pareja con problemas. | Otras

#EstrellaDigital

3 veces compartido



Enviar por email

0 comentarios

Imprimir



TISOC Coaching, la escuela europea líder en coaching en español, ha hecho público un análisis sobre cómo las relaciones de pareja pueden entibiarse e incluso fracasar por el alcance de las especulaciones de sus miembros. Pedro Palao Pons, Coach Personal y Experto en Comunicación de TISOC Coaching, facilitador entre otros cursos del Taller Coaching & Love, apunta a una serie de conjeturas que hemos de procurar desojar en beneficio de nuestras relaciones de pareja. "Reconocerse especulando sobre cosas que simplemente desconocemos es una tarea extenuante que, además de no reportar ningún beneficio, nos aleja de nuestra pareja".

La falta de comunicación en la pareja es, según este especialista, el verdadero talón de Aquiles de toda relación. "Cuando observamos algún comportamiento extraño en nuestra pareja, lo mejor es abordarlo directamente. Algo tan sencillo como preguntarle a nuestra pareja si le sucede o preocupa algo solución a 90% de los problemas antes incluso de que lleguen a producirse".

Cinco conjeturas tóxicas en la pareja

1. A mi pareja le pasa algo

Desde hace unos días está raro y esquivo. ¿Qué le estará pasando? Te proponemos que cambies la pregunta. En vez de generar 'basura mental' intentando descubrir qué le ocurre, pregúntale directamente: ¿Qué te pasa? Puede que su respuesta no te guste, pero desde el momento en que la escuches ya no tendrás que inventar respuestas, solo enfrentarte a la realidad.

2. ¿Y si...?

¿Y si no le gusta? ¿Y si se molesta? ¿Y si se enfada? ¿Y si...? Solo la evidencia y la acción, pueden dar respuesta a esas especulaciones. A veces el temor, la inseguridad, la timidez o el exceso de prudencia limitan y cambian nuestro modo de actuar en pareja. ¿Y si...? lo intentamos de otra manera?

CORAZÓN



Silvia Casas y Mar Saura, dos mamás con mucho glamour

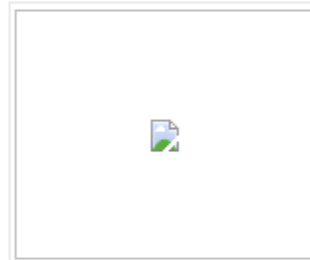
"No dormía porque estaba enganchada a las pastillas"

Antonio Banderas se deja seducir por dos grandes

Pillan a Alberto Isla y Chábita en plena reconciliación y Bigoly y María Toral demuestran su amor

Samy en 'How I Met Your Mother' se casa por sorpresa

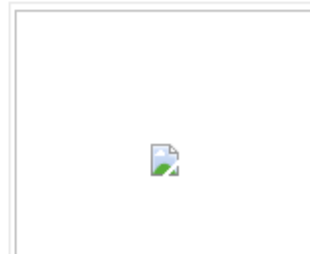
PUBLICIDAD



REDES

Me gusta 204
 Seguir 45 seguidores
 YouTube 120
 Seguir 0

PUBLICIDAD





3. Me va a decir que...

¿Tenemos el don de la premonición? Cada vez que especulamos acerca de que dirá nuestra pareja si le planteamos alguna cuestión delicada estamos anticipándonos sin necesidad y complicándonos la vida gratuitamente. Y aunque a veces podemos intuir -y hasta acertar- qué sucederá, presuponer cuál será su reacción, ese ejercicio solo sirve para generar un ruido mental que nos aparta de la realidad y nos hace enmudecer. Así que podemos elegir entre especular e inventar qué nos dirán o hablar y escuchar lo que nos dicen realmente.

4. Seguro que ahora mismo está pensando...

¡Ah! ¿Que además somos telépatas? Tanto que creemos saber de antemano lo que piensa la otra persona sobre las cuestiones que nos preocupan. Y es que suele ser más fácil 'pre-ocuparnos' que ocuparnos. Es más cómodo meternos en la cabeza del otro que en la nuestra, porque, a priori, es más sencillo controlar el pensamiento ficticio de los demás que pasar a la acción.

5. ¡Ay, si yo hubiera...!

Actuado de esta manera, dicho esto otro... Conjugar el condicional sobre lo hecho o no hecho no nos aportará nada. Lo importante no es lo que 'podría haber pasado si...'; lo relevante es lo que pasó realmente, lo que hiciste y dijiste. Esa es la herramienta de aprendizaje y la que nos permitirá dejar de perder el tiempo en pasados virtuales e invertirlo en futuros posibles.

PUBLICIDAD



¡7 DÍAS PARA ADELGAZAR!
 "Las celebraciones lo utilizan antes de los banquetes. Adelgazan 6 kg en una semana.
 Leer más >>"



Gana €3000 por semana!
 Un hombre de 27 años de Madrid gana €3000 por semana trabajando desde su casa!



Silla Salvaescaleras
 ¿Le cuesta subir y bajar las escaleras? ThyssenKrupp Encasa le ayuda. Infórmese sin compromiso

LO MÁS

- | LEÍDO | COMENTADO | ÚLTIMA HORA |
|--|-----------|-------------|
| 1. Frank Cuesta llama "mentirosos" y "jetas" a los periodistas | | |
| 2. Iker Jiménez: "Que hoy te llamen loco comienza a ser un piroso y yo no quiero ser cuerdo" | | |
| 3. Ana Obregón, detenida por prostituta | | |
| 4. "Pablo Iglesias paga 500 euros a sus trabajadores y en negro" | | |
| 5. "Ha llegado el momento de que los catalanes salgan a la calle" | | |
| 6. Carlos Herrera llama "cretino e imbécil" al portavoz de Podemos | | |
| 7. "Amor es para siempre": contará "más cosas y más deprisa" | | |
| 8. Mou y Pep se volvieron a pelear en el foro de entrenadores | | |
| 9. Máxima tensión en el regreso de TereLu a Salvame | | |
| 10. Las fotos de Jennifer Lawrence desnuda y a son arte | | |

MÁS POPULARES

by Kalooga

