Problemas de pareja:13 Conductas que no debes realizar

Conductas dañinas en una relación

Hay prácticas **que son la principal fuente de los problemas de pareja,** sobrepasan el momento, que dejan huella o más bien cicatrices, como las de Harry Poter, que con la sola presencia del otro duelen, se inflaman y nos recuerdan el daño despertando la rabia, la tristeza y una actitud defensiva. Algunas de ellas son las **13 conductas que no debes realizar si quieres mantener tu pareja y que te presentamos hoy.**

Generalmente estos comportamientos disfuncionales **pasan desapercibidos para quien los emite** en cuanto al grado. No creen que sean tan dañinos, puede que los hayan aprendido en el seno familiar, o tal vez son una respuesta adquirida en anteriores relaciones, y en algunos casos están directamente relacionados con una personalidad y patología concreta. **Pero en cualquier caso dañan, tanto a la relación como a la persona que se expone a ellos.**

Y es de eso de lo queremos hablar hoy en UP! Psicología, como especialistas en terapia de pareja en Murcia, sabemos cuáles

son esos puntos en el día a día que por mucho que consideremos irrelevantes, avanzan de forma insidiosa destruyendo la relación. A continuación te contamos cuales son , **pon atención si tu pareja o tú hacéis esto con frecuencia puede que hayáis prendido una mecha difícil de apagar y en el mejor de los casos, explotará.**

Los más habituales:

1. Retirada de la atención

Se puede expresar en varios formatos, silencios por ejemplo, en los que una de las partes impide deliberadamente la comunicación y la defensa del otro. Otro forma es marcharse directamente, sin decir a dónde ni cuánto tiempo, y no responder a las llamadas del otro.

2. Chantaje emocional

Apelar a la culpabilidad y a las consecuencias negativas de no pasar por el aro de lo que a uno le apetece puede resultar eficiente en un primer momento, pero el daño que se causa en el otro se paga caro en el futuro, la persona que cede acaba agotada psicológicamente.

3. Justificarse

Con el bien sabido «Así soy yo». una de las partes se acomoda y entonando la dichosa frase cada vez que hay problemas, se siente cómoda haciendo y deshaciendo sin pensar en el otro, aún cuando sus conductas son agresoras, desatienden las necesidades del otro y generan un intenso malestar. Son personas egosintónicas, conectan positivamente con sus comportamientos disfuncionales. Toda la responsabilidad y el malestar de la relación recae sobre el otro «que pone pegas a todo y siempre le está criticando «

4. Minimizar quejas y demandas

A menudo acuden parejas o personas a consulta con la creencia firme «no me ha dado una oportunidad, fue todo de repente» y salvando unos pocos casos en los que es real, en la mayoría de las ocasiones lo que ha ocurrido es que no se le ha dado relevancia a las demandas de la pareja. NO se iniciaron los cambios solicitados por la otra parte, o se abandonaron. Suelen creer que todo pasará con el tiempo, que es una rabieta y que todo volverá a la normalidad si se hace como que no pasa nada.

5. No hablar claro

En otro extremo tenemos a quienes no hablan claro y no exponen sus necesidades o demandas por miedo a las consecuencias, porque esperan o creen que la otra parte no reaccionará y generará cambios, porque creen que la otra parte «debería saberlo» por aquello de la magia del amor…

6. No negociar

La negociación es una cuestión de compromiso y cumplimiento, y de técnica. Tratar de salir mejor parado que el otro y que se sienta mal ensuciará la relación.

7. Competir

Algunas personas compiten entre con su pareja constantemente, su objetivo es ganar y ser mejor que el otro en todo momento y a toda costa. Llevar la razón,hacerlo mejor, ser el más maduro o más divertido… cualquier área que se les antoje. Agotando a la pareja psicológicamente y sometiéndola en muchos casos a situaciones de infravaloración y hasta humillación en ocasiones.

8. Cuestionar y no dar credibilidad a tu pareja

Cuestionar constantemente la veracidad de lo que dice, hace u opina. Esto genera mucha frustración, sentimientos de infravaloración y rabia.

9. Humillar

Insultar, ridiculizar, acercamientos sexuales en público, ignorar en público… todas altamente destructivas (15 Señales de maltrato psicológico)

10. Resaltar constantemente los defectos del otro

Aún cuando se haga en términos»cómicos» humillante o cuanto menos la persona siente que su defecto está por encima de cualquier virtud. Baja la autoestima y genera rabia hacia el otro.

11. Restar valor a los logros y virtudes del otro.

12. Maximizar un error

Una incongruencia en los valores del otro o en una acción, hasta el punto de generar un conflicto de pareja y llevarlo a la humillación y el castigo desmedido.

13. No compartir

Tanto lo bueno como lo malo. Hacer equipo significa compartir para poder apoyarse y trazar objetivos conjuntos, ya sean emocionales, laborales, familiares… La complicidad, la comunicación tenerse el uno al otro… son factores protectores de la relación.

Cambiar es una cuestión de decisión, como especialistas en problemas de pareja en Murcia, sabemos que aquellas parejas que quieren mantener su relación, lo consiguen y se sienten bien, mejoran y vuelven a disfrutar de su relación con la terapia adecuada.Si te animas puedes poner en marcha los ejercicios que planteamos en nuestra Guía breve para parejas tendrás un buen número de estrategias para mejorar tu relación y solucionar los problemas más comunes.

No dudes en llamarnos!

Up! Psicología & Coaching

647 496 353