



Aquests són els 5 errors de comunicació més comuns en una parella

[inicicentrareport]

Quan es tracta de relacions de parella, la comunicació és un dels pilars bàsics. És molt important que siguis capaç de mostrar les teves necessitats, desitjos i el que et molesta per tal que la relació pugui créixer i evolucionar. A Psicología y Mente ens expliquen quins són els cinc errors més comuns que es cometen en la comunicació i com resoldre'ls:

1.Generalitzar

En una discussió és millor evitar les paraules "sempre" i "mai", ja que d'aquesta manera estàs generalitzant i és molt poc probable que la teva parella faci sempre/mai aquella cosa que et molesta. Utilitzant aquestes paraules l'únic que aconseguiràs és que es posi a la defensiva i la comunicació sigui més difícil.

2.Recriminar

Aquest és un error molt comú. Quan el que vols és comunicar-te amb la teva parella per aconseguir alguna cosa, l'últim que has de fer és retreure-li coses del passat. Centra't en el teu objectiu i no el perdis de vista, ja que només d'aquesta manera aconseguireu solucionar el problema.

3.Interpretar

Com menys interpretis els actes de la teva parella, millor. Parla dels fets i no del perquè penses que fa o deixa de fer una cosa. És molt comú assumir que aquella cosa que ens està molestant forma part de la seva personalitat, que ho fa amb mala intenció o perquè no l'importem prou. En una discussió el millor és comunicar com t'agradaria que fossin els fets i no la teva interpretació d'aquestes.

4.Interrompre

És un altre dels errors més comuns. Si no deixes parlar a la teva parella, no se sentirà còmode i no podreu arreglar els problemes. Tots heu de tenir el vostre espai per expressar-vos, ja que del contrari serà més fàcil que es generi un sentiment de frustració i es perdin les ganes de comunicar-se.

5.Evitar

Moltes persones creuen que els problemes se solucionaran si s'ignoren o amb el pas del temps, però la veritat és que l'únic que aconseguiràs és anar-los guardant fins a explotar. És important no arribar a aquest extrem i anar parlant les coses per poder millorar dia a dia.

[ficientrareport]