



Les 6 regles per a una amistat sana

[inicentrareport]Hi ha una cançó que diu que "un només conserva allò que no reté". I és que les relacions sanes es construeixen amb les bases de la confiança i la llibertat: **donar suport quan un ho necessita i també allunyar-se i deixar espai quan l'altre ho demana.**

Per l'experta en educació i mediació Suzanne Degges-White, **aquest equilibri és clau perquè les relacions humanes funcionin.** En un article a Psychology Today indica les normes bàsiques per a una amistat sana. **Són aquestes:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Oferir suport, confiança i honestat: sentir que l'altre forma part de la nostra xarxa de suport i que nosaltres formem part de la seva és clau.

Escollar activament: estar atents al que ens diuen i deixar que l'altre s'expressi lliurement.

No jutjar constantment: respectar les decisions de l'altre.

Sense crítiques d'amagat: la sinceritat és essencial en una amistat.

Respectar els límits: entendre el punt de vista de l'altre i no col·locar-lo en situacions en què se senti incòmode.

Perdonar i demanar perdó: tothom s'equivoca i hem de ser capaços d'admetre els errors els altres i els nostres.

[facentrareport]