



No discuteixis per WhatsApp sense abans saber això

[inicentrareport]WhatsApp ens encanta perquè ens permet parlar amb qui vulguem i quan vulguem, però siguem sincers: **dona lloc a molts malentesos**. Quan parlem a través de missatges ens falta el context i el to, dos ingredients molt important en la comunicació humana.

Com afirmen des de EliteDaily, "**els intercanvis de text poden deixar molt a desitjar quan es tracta de resoldre conflictes**". De fet, tot i que penses que et permet pensar detenidament la resposta i, per tant, discutir de manera més eficaç, en realitat **segueixes responen impulsivament segons les teves emocions i sense l'empatia que tindries si estiguessiu cara a cara**. Per tant, lluny de millorar les discussions, les empitjora.

Segons l'experta en relacions Jasbina Ahluwalia, "**enviar missatges de text a la calor del moment pot resultar en comentaris feridors que potser mai diries en persona**". Per tant, com diu l'especialista Erika Ettin, "si la teva parella, a través d'un missatge de text, et fa sentir menyspreat, estúpid, molestat o qualsevol combinació d'aquests, llavors has de deixar d'enviar missatges de text i parlar".

L'assertivitat en aquests casos és molt important. Quan no vulguis parlar més a través de missatges de text, pots dir: **'Gràcies pel teu missatge. Crec que puc entendre millor el teu punt de vista i transmetre't el meu si el parlem en persona. Quan podries quedar? T'estimo'**. Recorda que escoltar la veu d'una altra persona, encara que estigues enfadat, suavitza la reacció emocional en cada un.

[facentrareport]