



# Hauries d'explicar com et sents a la teva parella?

[inicentrareport] **Per tenir relacions sanes és molt important expressar les teves emocions.** Això sol ser fàcil quan el que sents són coses positives, però quan estàs molestat/a, gelós/a, trist/a o decebut/da, la cosa canvia: en comptes de comunicar els teus sentiments, intentes dissimular-ho per protegir la relació, però és un error.

Com explica la psicòloga Wendy L. Patrick a Psychology Today, "**retenir emocions pot tenir conseqüències que duren molt més que el conflicte actual**". Per tant, és molt millor que, en el moment en què alguna cosa et faci sentir malament, ho parlis amb la teva parella, que no pas que no t'ho guardis i esperis que "se't passi".

Segons una investigació duta a terme als Estats Units, **les parelles que no comuniquen les seves emocions, solen compartir menys moments d'intimitat**. I no parlem només del sexe, sinó també d'afecte verbal i físic no sexual. I és que, no és només que tu no siguis capaç de comunicar com et sents, sinó que **la teva parella pot patir ansietat pel fet de no saber què pensar o què fer, perquè no sap què et passa**.

A més, està demostrat que les persones que reprimeixen les seves emocions mostren "**un grau més alt de respostes fisiològiques malignes, inclòs un augment de la resistència vascular i un major nivell de reactivitat del cortisol, durant una conversa emocional**". Per tant, si et costa mostrar els teus sentiments, intenta tenir paciència i, si cal, buscar ajuda professional. És important per protegir-te a tu i a la teva relació.

[ficentrareport]