



No t'oblidis d'això quan discuteixis amb la teva parella

[inicentrareport] **La competitivitat dins una parella no és sana.** Les teves ganes de demostrar-li a la teva parella que sempre tens raó poden acabar amb la teva relació, ja que mentre tu et sents bé amb tu mateix/a, estàs enfonsant a la teva parella.

Com explica el psicòleg Mark Travers a un article de *Psychology Today*, "aquests enfocaments creen tensió i poden conduir a **lluites de poder i desconexió entre les parelles**". I és que aquesta tendència fa que deixis de veure a la teva parella com una persona que està al teu equip, i la comencis a veure com un contrincant.

Com indica l'expert, si no vols que això acabi amb la teva relació, "en comptes de centrar-te únicament a guanyar les discussions, has d'intentar **trobar solucions als desacords que us beneficiïn als dos**". Guanyar una discussió de tant en tant està bé, però que la teva parella senti que per tu és més important tenir raó que cuidar la relació, **tard o d'hora provocarà la vostra ruptura**.

En cas que se't faci molt difícil canviar aquesta manera d'actuar, pots considerar l'opció de **buscar ajuda professional**. Al final es tracta d'un aspecte que perjudica totes les teves relacions, no només les de parella.

[ficentrareport]