



# És bona la sincronització emocional amb la parella?

[inicentrareport]Estar sincronitzat/da emocionalment amb la teva parella pot semblar una cosa positiva, ja que **facilita la compenetració i fa que coincideixin les vostres ganes de fer coses**. Però segons una investigació publicada a la revista *Emotions*, no tot és tan bo com sembla.

Tenir una sincronització molt intensa pot alimentar dinàmiques emocionals negatives. Com explica la professora de psicologia Susan Krauss a la Universitat de Massachusetts Amherst, "**és possible que cada un dels membres de la parella reaccioni amb sensibilitat als estats emocionals de l'altra persona, adopti fàcilment la seva perspectiva i demostrï alts nivells d'empatia**".

En altres paraules, si un dels dos està de mal humor li contagiarà aquest mateix *mood* a l'altra i es generarà un **ambient negatiu**. Així, es fa molt més difícil superar els conflictes. En canvi, si la relació ha estat molt ben cuidada i la relació és sana, **contagiar les emocions pot ser positiu i pot ajudar a reforçar el vincle**.

En tot cas, es tracta d'**empatitzar amb la teva parella sense fer-te teus els seus sentiments**. És a dir, veure'ls com una cosa externa i tenir presents les teves pròpies emocions.

[ficentrareport]