



Dues paraules que faran la teva relació més fàcil

[inicentrareport]Hi ha dues paraules que poden fer que la teva relació sigui més sana: "**Sigues amables**". Pot semblar molt evident, però reconeix que alguna vegada te n'has oblidat.

Com explica la psicoterapeuta Andrea Wachter a *Psychology Today*, "**hem d'estar disposats a assumir la nostra responsabilitat en lloc d'assenyalar constantment la part de la nostra parella**". Pensa-ho, segur que alguna vegada heu discutit i t'has aferrat al teu discurs sense escoltar la seva versió.

"Hem d'escoltar i tractar de comprendre en lloc de només voler ser escoltats i compresos. Hem de voler fer les paus en lloc de només voler defensar el nostre punt de vista". I no sempre és fàcil, però s'ha d'intentar, sobretot en els moments més crítics d'una discussió.

Així doncs, per fer la teva relació més fàcil en els moments complicats, recorda ser amable. No val tancar-se de banda, sinó que **cal empatitzar amb l'altra persona i comunicar-se de manera calmada i afectiva**.

[ficentrareport]