



# Claus per comunicar-te amb la teva parella

[inicentrareport]

**Compartir problemes pot semblar un gran desafiament en les relacions romàntiques**, la qual cosa pot convertir-se en una acumulació de sentiments. **No obstant això, la comunicació és la clau de qualsevol relació duradora**, per la qual cosa és crucial que tots dos creixeu i connecteu per a poder parlar amb la vostra parella quan sorgeixin problemes.

**L'empatia ha de ser la teva principal brúixola i heu de mirar de no saltar a la defensiva. Permeteu que la vostra parella expressi els seus sentiments i preocupacions brindant-li una escolta activa sense jutjar ni interrompre.** L'empatia fomenta la confiança i crea un entorn segur en el qual tots dos poden expressar els seus pensaments i sentiments.

**Seleccioneu una ocasió i un entorn adequats per a la conversa.** No es recomana parlar en moments de tensió o de cansament extrem. En el seu lloc, busqueu un entorn tranquil i acollidor **on tots dos us sentiu còmodes i oberts.**

**Una psicòloga explica "Parlar des de l'anàlisi crearà naturalment oposició entre dues persones. Perquè deixa dues opcions: una, acceptar l'anàlisi de l'altra persona i admetre que ets 'el dolent'. Dos, defensar les teves bones intencions, de manera que el teu dolor sembla desestimat o minimitzat... Per exemple: 'Va ser molt cruel per part teva no cridar-me quan vas dir que ho faries'. Això no sols manté la conversa en un nivell superficial, sinó que també la situa de manera natural en el context d'estar d'acord o en desacord..."**

**Què s'ha de fer aleshores?** Quan vulgueu parlar d'alguna cosa que us ha fet mal, **ho has d'enfocar parlant dels teus sentiments, ja que aquests sempre són vàlids. És important expressar-se sense atacar a la parella. Per exemple, "Com no vaig rebre la teva trucada em vaig sentir decebuda i, sincerament, una mica oblidada".** Molta gent no ho fa d'aquesta manera, perquè tenen por de ser vulnerables, però amb la teva parella no t'ha de fer por obrir-te i expressar com et sents realment.

[ficentrareport]