



# El mètode de les 8 cites per ser una parella feliç

Totes les històries d'amor passen per bons i mals moments. La clau està en una bona comunicació, però segons el professor de psicologia, John Gottman, hi ha certs temes que s'han de tractar perquè la relació sigui bona. Segons el professor, cal programar **vuit cites amb antelació per tractar cada un dels temes** que ell considera bàsics en una relació. Quins són?

## Confiança mútua

Has conegut algú que creus que podria ser la persona amb qui compartir el temps. És hora de conèixer-la i per això cal preguntar. És fonamental que sentis que pots parlar de qualsevol cosa, no et tallis. Aquesta etapa és on t'adonaràs de si compartiu expectatives de vida, valors o aficions.

## Com resoldre el conflicte

Segons el professor, una parella que no discuteix mai no és sinònim de bona relació. "El conflicte és necessari perquè ens dona la capacitat de saber resoldre'ls", diu. Gottman recomana doncs tenir una cita per resoldre aquests conflictes i exposar els vostres sentiments al respecte. Com sempre, cal fer-ho mantenint el respecte cap a l'altra persona.

## Parlar de sexe

Les parelles que no tenen por de parlar de sexe obertament, tenen més possibilitats de gaudir d'una bona relació. Parlar d'aquestes qüestions no té per què ser vergonyós, de fet ens pot ajudar a tenir més bon sexe i això es tradueix en més complicitat amb la teva parella. El professor, doncs, aconsella tenir una trobada per parlar d'aquestes qüestions.

## Parlar de diners

Potser encara no t'has trobat en aquesta situació, però segons el professor, en un futur és important parlar de què signifiquen els diners per cada un.

## La sinceritat

Aquesta cita potser encara no cal tenir-la, però si continueu molt de temps junts o juntes tard o d'hora caldrà fer-ho. Es tracta de posar de manifest les vostres expectatives com a família. Voler tenir fills o filles o tenir mascotes poden condicionar la relació.

## Juga amb la teva parella

No, en aquesta cita no només parlem de sexe, sinó de la necessitat de compartir activitats junts. "Algunes persones necessiten viure aventures més extremes per obtenir la mateixa dopamina que les altres. Tant se val si teniu diferents idees sobre el que constitueix el joc. La clau és respectar la idea d'aventura de cadascú", diu el professor.

## Créixer junts o juntes

L'única cosa constant en una relació és el canvi. Però com t'adaptes a l'evolució de la teva parella? Un assumpte com aquest mereix una nova cita per compartir emocions perquè, com sosté la psicòloga Eva Gutiérrez, "és important parlar sobre com manejar i recolzar el creixement personal (i professional) de cadascú". Tingueu en compte que el vostre desenvolupament no ha de ser igual.

## Somnis per complir

Perquè un amor triomfi és necessari respectar els somnis i els objectius de cada un. És important,



---

doncs, quedar per parlar d'aquestes qüestions i així poder donar suport a la teva parella.