



## Les tres coses que no pots callar en una relació si vols que funcioni bé



Parlar amb la teva parella pot semblar fàcil, però la realitat és que, en molts casos, ens guardem pensaments o sentiments per por de com l'altra persona reaccionarà. Això, però, pot ser una mala idea. Perquè una relació funcioni, la comunicació ha de ser oberta i sincera. Compartir el que sents no només ajuda a resoldre problemes abans que es facin grans, sinó que també enforteix el vincle emocional entre vosaltres.

Moltes parelles no saben per on començar o què dir quan una cosa els preocupa, i és normal! Parlar de certs temes pot ser incòmode o fins i tot **causar discussions al principi, però és una part essencial per construir una relació sana.**

Segons ha escrit el psicòleg nord-americà, Mark Travers, a Psychology Today hi ha tres coses fonamentals que sempre s'han de parlar dins de la parella per evitar un problema a llarg termini.

A continuació, descobrim tres aspectes fonamentals que sempre cal expressar:

### **Com et sents realment**

Els teus sentiments són importants, i expressar-los és clau per mantenir una connexió emocional



---

saludable. Si alguna cosa et fa malestar o, fins i tot, et fa sentir insegur, és millor parlar-ne. Guardar aquestes emocions pot crear distància o ressentiment amb el temps.

### **Els teus desitjos i necessitats**

Tothom té aspiracions i necessitats personals que evolucionen amb el temps. Si no les comuniquem, l'altra persona no pot endevinar-les, i això pot portar a frustracions. Des del desig de tenir més temps personal fins a planificar futurs junts, cal posar-ho damunt la taula.

### **Les teves inquietuds sobre la relació**

Si alguna cosa no va bé o et preocupa, no esperis que es resolgui sola. Parlar de problemes o possibles millores pot ajudar a construir un vincle més fort i prevenir futurs conflictes.

De fet, segons un estudi publicat a Human Communications Research, les parelles que no comuniquen qualsevol d'aquests aspectes tenien més probabilitats de separar-se. En canvi, les parelles que debaten obertament les seves preocupacions van tendir a resoldre els problemes i continuar juntes.