

La frase que hauries de dir sempre a la teva parella

[inicentrareport] **Discutir amb la teva parella de tant en tant és normal.** És impossible que estigieu d'acord amb tot i per això sorgeixen conflictes.

L'important, com indica el psicòleg Leon F. Shelter a *Psychology Today*, és **la manera com resoleu els conflictes**: amb el mètode tauró, on una o ambdues parts defensa els seus interessos agressivament; amb el mètode tortuga, en el que una o ambdues parts evita el conflicte; el mètode oset, en el que una part sacrifica els seus interessos perquè l'altra guanyi; el mètode guineu, en el que us obligueu a cedir ambdós, tot i que un tingui raó; o **el mètode mussol, en el que ambdues parts protegeixen els seus interessos i els de la relació.** Aquest últim és el millor per tenir una relació sana.

Heu de tenir present que les relacions requereixen equilibri i no us heu d'imposar ni amagar-vos ni donar tot de vosaltres a canvi de res. Es tracta de **defensar la vostra posició amb empatia i flexibilitat.** El problema, però, és que alguns conflictes amaguen altres conflictes no solucionats. Per aquest motiu és important fer sempre aquesta pregunta després d'una discussió: **"Hi ha alguna altra cosa de la qual t'agradaria que parléssim?"**.

És una frase que no costa res dir-la i que pot millorar molt la vostra relació. Així, us deixareu de centrar únicament en els microconflictes que sorgeixen en el dia a dia i **donareu lloc a aquells més profunds dels que us costa parlar.** És un hàbit amb el qual aconseguireu millorar la comunicació i solucionar tots els malentesos.

[facentrareport]