



Consells per millorar les teves relacions familiars

[inici centrareport] **Les relacions de família poden ser complicades** i el pitjor de tot és que saps que, per molt que vulguis, mai podràs desvincular-te d'ella de la mateixa manera que pots fer amb amics o parelles. Al final, la família sempre formarà part de tu i és per això que el millor és intentar tenir una bona relació amb ella, encara que no sempre sigui fàcil.

Com diu la psicòloga Constance Scharff a *Psychology Today*, **és important que sàpigues dir què és el que vols de manera clara**. D'aquesta manera evitaràs crear confusions i reforçaràs la teva percepció d'autoritat. **No t'has de sentir obligat a donar cap explicació**, simplement comunicar el que desitges i faràs que "les persones que tenen una relació propera amb tu entenguin la teva decisió".

L'experta també recomana **treballar l'empatia abans de tenir una conversa important**. Per exemple, abans d'acusar els teus pares de ser massa sobreprotectors, intenta entendre que probablement ho fan perquè t'estimen i no volen que et passi res dolent. Es tracta de **comprendre el motiu pel qual actuen així** abans de parlar amb ells sobre el tema i així poder defensar-te sense posar-te a la defensiva.

També és important que tinguis clar que no ets responsable de com reacciona l'altra persona. Si tu **comuniques el que sents de manera amable i empàtica** i la reacció és enfadar-se o tenir una enrabiada, el problema és seu. En aquest cas, la psicòloga recomana **donar espai i temps a la persona per processar la situació i analitzar els seus sentiments**.

[fi centrareport]