



Aquesta l'única manera de solucionar un conflicte amb la teva parella

[inicentrareport]Els malentesos són normals en una relació i cal saber-los gestionar. Segons explica la psicòloga de Harvard, Holly Parker, només hi ha una manera d'aconseguir que els conflictes reforcin la relació: **la co-reflexió, que consisteix a dedicar pensament a com solucionar el problema.**

El problema és que moltes parelles opten per **la co-inquietud, que consisteix a defensar el punt de vista propi, o la co-evitació, que es caracteritza per no dedicar esforços a arreglar els conflictes.** Per tant, cap d'aquestes actituds resulten beneficioses per la relació i la poden arribar a trencar.

Com indica l'experta, "la co-reflexió va ser l'únic estil que es va vincular amb millors experiències per a les parelles, com una dedicació més gran a la relació, més bona voluntat i **la capacitat dels membres d'assumir veritablement la seva responsabilitat i perdonar-se a si mateixos**".

Així doncs, si no vols que els problemes que sorgeixen en el dia a dia acabin amb la teva relació, **dedica temps a parlar-ne.** Busca un moment per seure amb la teva parella i buscar solucions com a persones compromeses amb la relació i veuràs com res pot amb vosaltres.

[ficentrareport]