



Per què és important comunicar els teus sentiments a la teva parella?

[inici centrareport] **La comunicació és la base de tota relació sana.** Entendre que tu i l'altra persona veniu de contextos diferents i acceptar que hi haurà coses en què no coincidireu és important per estar bé.

Així doncs, **si sents que la teva parella té actituds o comentaris que et fan mal i que no se n'adona, és molt necessari que li facis saber.** Si no ho fas, el més probable és que segueixi amb aquest comportament i que tu cada vegada estiguis pitjor, la qual cosa pot comportar que un dia explotis i tot sigui molt pitjor del que podria haver estat.

La por a parlar és molt comú en persones que, al llarg de la seva vida, **han entès que han de complaure els altres.** Aquesta por sol estar lligada a la **por a l'abandonament** i a no sentir-se estimat/da. Si és el teu cas, has de saber que **tens dret a dir les coses que sents** igual que l'altra persona té dret a enfadar-se.

La idea és que la persona que rep la crítica sigui capaç de **ser autocrítica amb ella mateixa i canviar per tal de millorar la relació.** Si no ho fa i simplement es limita a enfadar-se, hauries de plantejar-te si realment et val la pena estar amb algú que té intenció de millorar.

[fi centrareport]