



Aquestes són les etapes de l'amor i això és el que duren



Cadascú té una manera diferent de viure l'amor, però hi ha alguns punts en comú. Així ho asseguren les diverses teories escrites sobre l'enamorament i les relacions, com les elaborades pels psicòlegs Robert J. Sternberg i Jed Diamond. Segons les seves investigacions, l'amor té 5 etapes i cada una d'elles sol tenir una durada concreta. Us les expliquem:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Enamorament

Etapa on s'experimenten moltes emocions. Et sents eufòric per les hormones de la felicitat i comences a projectar tots els teus desitjos i esperances a la teva parella. Aquesta etapa acostuma a durar entre 3 mesos i 2 anys.

Inici de la relació

En aquest punt l'amor es torna més fort i la relació s'estabilitza. Sentiu el desig de viure junts i



passar més temps al costat de l'altre. Us coneixeu millor, us expliqueu el que feu i els plans de futur. Esteu més units, us teniu més confiança i assumiu responsabilitats. Aquesta etapa acostuma a durar entre 1 i 4 anys.

Decepció

Després de tants moments feliços, a vegades les parelles tendeixen a caure en la decepció. El compromís i l'esperança trontolla i pot ser que vegis coses que no t'agraden en la teva parella. Sents que l'amor s'apaga, que res és com abans i que ja no sou tan compatibles. Aquesta etapa acostuma a arribar al 4rt any de relació.

Superació de la crisi i traspàs a l'amor real

Si hi ha amor de veritat i ganes, sempre podràs aconseguir superar la tercera etapa. Després arribes a la següent, en què deixes de tenir tantes expectatives de la teva parella i deixes d'idealitzar-la. Ja no és la persona que imaginaves, és algú real amb defectes i virtuts. L'acceptes i aprens a conviure-hi i a entendre-la. Això et permet tenir una relació més sana perquè us estimeu de veritat. Aquesta etapa arriba entre el 4rt i el 5è any de relació.

Connexió i plans de futur

Després de superar les diferències i aprendre a entendre l'altre, aconseguiu tenir una connexió profunda i forta. Els dos us sentiu amb la força de lluitar contra el que sigui i fins i tot canviar el món. Es comencen a definir propòsits de futur junts. Aquesta etapa acostuma a arribar al 5è any de relació i pot durar, com a mínim, 10 anys.