



# Mites sobre l'amor que repercuteixen de manera negativa en la teva relació

[inicentrareport]Els mites de l'amor romàntic actuen de manera inconscient sobre les persones i afecten de manera negativa a les seves relacions. És per això que és important identificar-los, ja que **les relacions basades en aquests mites estan destinades a la frustració i la insatisfacció.**

Com explica la psicòloga Rachel Allyn, un dels principals mites és que **"l'amor ho cura tot"**. Però la realitat és que, tot i que l'amor et pot fer molt feliç, no és l'encarregat de curar les teves ferides. Comptar amb el suport de la teva parella et pot ser de gran ajuda, **però has de ser tu qui ha d'estar disposat/da a fer un camí de desenvolupament personal.** L'únic que aconseguiràs deixant la responsabilitat de la teva felicitat a l'altra persona és acabar decebut/da.

Un altre mite que vol desmentir la psicòloga és que **"les relacions a llarg termini donen lloc a una profunda intimitat emocional"**. Com explica, algunes relacions llargues poden ser exemples d'una profunda intimitat física i emocional, però n'hi ha d'altres que es caracteritzen per ser dues persones que conviuen i discuteixen tot el dia. Per tant, el temps no significa res per si sol, ja que **les relacions requereixen un esforç per les dues parts d'expressar les emocions i mostrar empatia.**

Així doncs, per treure el màxim partit a la teva relació, és important que deixis de banda tots aquests mites i **t'esforcis per construir una relació sana.**

[facentrareport]