



Romantitzar la vida és tan bo com sembla?

[inicentrareport] **Cada dia són més les persones que se sumen a la tendència de romantitzar la vida.** De fet, si obres les xarxes socials, segur que et trobes com a mínim un vídeo d'algú que intenta donar-li un toc més romàntic a tot el que fa en el seu dia a dia, sigui fer-se l'esmorzar o passar-se 6 hores a dins una classe.

Com explica Ashley Ward al seu TikTok, "**es tracta de ser positiu sobre les coses que ofereix la vida**, no importa que la circumstància sigui la que et vas imaginar o no". I és que assegura que "no pots controlar tot a la teva vida, però sí que **pots controlar com veus la teva situació**" i que romantitzar la vida t'ajuda a apreciar tot allò bo que tens.

Però, com indica la psicòloga Aurora Gómez, cal no oblidar que a vegades passen coses dolentes i que no tot està en les teves mans. **Romantitzar la vida no canviarà la teva realitat.** Potser la fa més interessant a ulls dels altres, però no millorarà les coses. Així doncs, tot i que la psicologia té molts beneficis, no solucionarà els teus problemes.

El que realment caldria fer és intentar **apreciar totes les coses bones que ens rodegen, però sense oblidar que hi ha fets que ens preocupen.** "L'ansietat no és dolenta, serveix per a alguna cosa. És cert que potser no tenim prou eines per calmar-la, però apareix perquè hi ha una amenaça, i romantitzar la teva vida no és la solució. Més aviat funciona com una tècnica d'evasió", afirma.

Per tant, cal ser conscient que aquesta tendència el que fa és **crear una imatge distorsionada de com és el dia a dia d'una persona.** Així que recorda: cap vida és perfecte i cap tendència farà que ho sigui.

[ficentrareport]